

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 409 Кировского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 409  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующим  
Государственного бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
детским садом № 409 Кировского района  
Санкт-Петербурга

И.В.Аминова

Приказом от 30.08.2024 № 148-2

**Рабочая программа  
Инструктора по физической культуре  
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада № 409 Кировского района Санкт-Петербурга**

**Срок реализации программы: 1 год  
Год обучения: 2024-2025**

**Инструктор по физической культуре  
Дарафейская О.В.**

**Санкт-Петербург  
2024 год**

# **СОДЕРЖАНИЕ**

## **1.Целевой раздел Программы:**

### **1.1 Пояснительная записка:**

Цели и задачи Программы.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

### **1.2 Интеграция образовательных областей**

### **1.3 Планируемые результаты освоения Программы.**

## **2. Содержательный раздел Программы:**

### **2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области:**

«Физическое развитие».

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

## **3. Организационный раздел Программы:**

### **3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы (приложение № 1).**

### **3.2 Организация двигательного режима (приложение № 2).**

### **3.3 Физкультурное оборудование и инвентарь (приложение № 3).**

### **3.4 Программно-методическое обеспечение**

- список используемой литературы (приложение № 4)
- комплексно-тематическое планирование (приложение № 5).

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 409 Кировского района Санкт-Петербурга в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса с воспитанниками средней группы. Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с воспитанниками и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 4 до 5 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа направлена на: разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

### 1.1. Цель рабочей программы:

Реализация содержания образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 409 Кировского района Санкт-Петербурга в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО.

### Задачи рабочей программы:

обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;

создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

### Программа направлена на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на

основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Актуальным является внедрение деятельностного подхода к оценке качества системы дошкольного образования. Именно через умения педагога создать условия для раскрытия потенциала ребенка в разных видах деятельности, мы сможем полноценно реализовать целевые ориентиры

### **1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы:**

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

### **Нормативно-правовые документы:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)

Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”»

Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся»

Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847)

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022);

Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Образовательная программа дошкольного образования;

### **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 с 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;
- бегают 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

деятельной по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде ЗАНЯТИЕ 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 занятий:

1. занятие по традиционной схеме.
2. занятия, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Сюжетно-игровые занятия.

Различные виды занятий (использование тренажеров и спортивных комплексов, 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 моментов и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его



ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

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

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

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

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

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

**Общие показатели физического развития.**

**Сформирование основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

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

#### **Планируемые результаты:**

**Первая младшая группа:**

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;

- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Вторая младшая группа:**

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

### **Средняя группа:**

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

### **Старшая группа:**

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

### **Подготовительная группа:**

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

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

## **2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ**

### **2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет**

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

#### **Основные движения:**

1. Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

2. Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

3. Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

4. Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

5. Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий, необходимо учитывать, что такие упражнения

требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

7. Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя педагог. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

4. Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

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

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить

свое место при построениях.

4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно

приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

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

#### *1. Основные виды движений*

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

(высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель

(высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

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

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

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

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

## *2. Общеразвивающие упражнения*

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и**

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

### *3. Спортивные упражнения*

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

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

### *4. Подвижные игры.*

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

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

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

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

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

**Спортивные развлечения.** «Малая Олимпиада», «Спортивная Масленица», «Путешествие в страну игр», «Колобок» «Буду праздновать и Я – 23 февраля» и др.

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

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в

прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

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

9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

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

11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

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

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

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

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

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

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

8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

9. Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

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

#### *1. Основные движения*

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



направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), 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 пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

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

## *2. Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

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

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

### **3. Спортивные упражнения**

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

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

### **4. Подвижные игры.**

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

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

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

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

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

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

**Спортивные развлечения.** «Малая Олимпиада», «Масленица», «Космонавты» и др.

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

Содержание образовательной области «Физическая культура», направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Гармоничное физическое развитие через

решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка,

прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

11. Знакомить детей с некоторыми видами спорта.

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь, для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуговые мероприятия длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к

активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

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

### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (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. 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, с 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, нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно каждый предмет (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, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

## *2. Общеразвивающие упражнения*

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

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

коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

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

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

## *3. Спортивные упражнения*

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

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

## *4. Спортивные игры*

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от

груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

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

5. *Подвижные игры.*

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

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

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

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

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

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

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

**Спортивные развлечения.** Смотреть на возраст 5-6 лет

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

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

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

#### *1. Основные движения*

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая 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, с 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, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

## 2. Общеобразующие упражнения

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



поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи, энергично разгибать согнутые в локтях руки сжатые 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 пальцем.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости**

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

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и**

**ног.** Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, 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). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### **3. Спортивные упражнения**

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

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

### **4. Спортивные игры**

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

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой

ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

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

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

*5. Подвижные игры.*

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

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

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

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

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

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

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

**Спортивные развлечения.** «Малая Олимпиада», «Народные игры народов России», «Огнивушка», «Мы мороза не боимся» «Аты - баты шли солдаты» «Космонавты» «Зарничка» и др.

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

**2-3 года** - непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- игровые беседы с элементами движения;
- различные виды гимнастик: Утренняя гимнастика, бодрящая (после сна), дыхательная, пальчиковая;
- двигательная активность в течение дня;

**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: утренняя, бодрящая (гимнастика после сна), пальчиковая, дыхательная;
- закаливающие процедуры: воздушные ванны, мытье рук прохладной водой;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение 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: утренняя, бодрящая, пальчиковая, дыхательная;
- закаливающие процедуры: воздушные ванны, мытье рук прохладной водой;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение 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: утренняя, бодрящая, пальчиковая, дыхательная;
- закаливающие процедуры: воздушные ванны, мытье рек прохладной водой;
- 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: утренняя, бодрящая, пальчиковая, дыхательная;
- закаливающие процедуры: воздушные ванны, мытье рук прохладной водой;
- физминутки, динамические паузы;

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

## **СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- до 10 мин. - 1-я младшая группа
- до 15 мин. - 2-я младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

**(разминка):**

- 1 мин. - 1-я младшая группа, 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Основная часть:** (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8 мин. - 1-я младшая группа, 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

**Заключительная часть** (игра малой подвижности):

- 1 мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

## **СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. - 1-я младшая группа,

1,5 мин. - 2-я младшая

группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

1 — традиционная форма - (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2 — тренировочная форма - (повторение и закрепление определенного материала),

3 — игровая форма - (подвижные игры, игры-эстафеты),

4 — сюжетно-игровая форма - (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений)

5 — с использованием тренажеров. Гимнастические комплексы «Батыр», гимнастическая стенка, степы, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья, «Перекасти поле», «Топ – топ» и т.п.

6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные

игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- комплексы гимнастика для глаз
- комплексы пальчиковой гимнастики

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

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

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно



решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и спортивной обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

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

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Задачи взаимосвязи:

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

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

2. Профилактика ОРЗ, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

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

### **Взаимодействие с родителями**

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

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

### **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

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

Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие) — это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ГБДОУ. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:

- уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям;
- параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Результаты оцениваются по пятибалльной системе.

Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А.

### 3. Организационный раздел Программы:

#### Приложение №1 Система физкультурно-оздоровительной работы

| №                                   | Мероприятия                                                                                          | Группа<br>ГБДОУ                           | Периодичность                                                                                                                                                       | Ответственный                                                   |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>I. МОНИТОРИНГ</b>                |                                                                                                      |                                           |                                                                                                                                                                     |                                                                 |
| 1                                   | Определение уровня физического развития.<br><br>Определение уровня физической подготовленности детей | Все                                       | 2 раза в год<br>(Сентябрь, май)<br><br>В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей, подготовительных к школе групп. | Медсестра<br><br>Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп |
| 2                                   | Диспансеризация                                                                                      | Старшие и подготовительная к школе группы | 1 раз в год                                                                                                                                                         | Специалисты детской поликлиники, медсестра, врач-педиатр        |
| <b>1. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b> |                                                                                                      |                                           |                                                                                                                                                                     |                                                                 |
| 1                                   | Утренняя гимнастика                                                                                  | Все группы                                | Ежедневно                                                                                                                                                           | Воспитатели групп или инструктор по физкультуре                 |
| 2                                   | Физическая культура                                                                                  | Все группы                                | 3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз                                                                                                                   | Инструктор по физкультуре                                       |
| 3                                   | Подвижные игры                                                                                       | Все группы                                | 2 раза в день                                                                                                                                                       | Воспитатели групп                                               |

|    |                                  |                                                    |                    |                                                                                      |
|----|----------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 4  | Гимнастика после<br>дневного сна | Все<br>группы                                      | Ежедневно          | Воспитатели групп                                                                    |
| 5  | Спортивные<br>упражнения         | Все<br>группы                                      | 2 раза в<br>неделю | Воспитатели групп                                                                    |
| 6  | Спортивные игры                  | Старшая,<br>подготовитель<br>ная группы            | 2 раза в<br>неделю | Воспитатели групп                                                                    |
| 7  | Физкультурные<br>досуги          | Все группы                                         | 1 раз в<br>месяц   | Инструктор по<br>физкультуре                                                         |
| 8  | Физкультурные<br>праздники       | Все                                                | 2 раза в год       | Инструктор по<br>физкультуре,<br>музыкальный руко-<br>водитель, воспитатели<br>групп |
| 9  | День здоровья                    | Все группы<br>(кроме групп<br>раннего<br>возраста) | 2 раз в<br>год     | Инструктор по<br>физкультуре,<br>музыкальный руко-<br>водитель, воспитатели<br>групп |
| 10 | Каникулы                         | Все<br>группы                                      | 2 раза в год       | Все педагоги                                                                         |
| 11 | Динамические<br>паузы            | Все<br>группы                                      | ежедневно          | Инструктор по<br>физкультуре, музыкальный<br>руководитель, воспитатели               |

## 2. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

|   |                                        |               |                                                |           |
|---|----------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|-----------|
| 1 | Профилактика<br>гриппа и<br>простудных | Все<br>группы | В неблагоприятные<br>периоды (осень-<br>весна) | медсестра |
|---|----------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|-----------|

|   |                                                                                          |                                 |                            |                                                                              |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|   | заболеваний<br>(режимы<br>проветривания,<br>утренние<br>фильтры, работа с<br>родителями) |                                 | Возникновения<br>инфекции. |                                                                              |
| 2 | Кварцевание групп<br>и Лампы<br>Чижевского                                               | ежедневно                       | В течение года             | Воспитатели                                                                  |
| 3 | Самомассаж                                                                               | Всем детям                      | 3 раза в неделю            | Инструктор по<br>физической культуре,<br>воспитатели                         |
| 4 | Гимнастика для<br>глаз                                                                   | Всем детям                      | В течение года             | Воспитатели                                                                  |
| 5 | Массаж стоп<br>(в период<br>проведения занятий<br>в режиме<br>динамических пауз)         | Средний и<br>старший<br>возраст | 3 раза в неделю            | Инструктор по<br>физической культуре,<br>воспитатели                         |
| 6 | Танцы и<br>упражнения<br>специального<br>воздействия                                     | Старший<br>возраст              | еженедельно                | Музыкальный<br>руководитель,<br>инструктор по<br>физкультуре,<br>воспитатели |
| 7 |                                                                                          |                                 |                            |                                                                              |

### 3. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

|   |               |            |                                                                                                |                                                      |
|---|---------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1 | Музыкотерапия | Все группы | Использование муз.<br>сопровождения на<br>занятиях из<br>деятельности, физ-<br>ре и перед сном | Музыкальный<br>руководитель, вос-<br>питатель группы |
|---|---------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|

#### 4. ЗАКАЛИВАНИЕ

|   |                                             |            |               |                                          |
|---|---------------------------------------------|------------|---------------|------------------------------------------|
| 1 | Ходьба босиком,<br>Воздушные ванны          | Все группы | После сна     | Воспитатели                              |
| 2 | Облегченная одежда<br>детей                 | Все группы | В течение дня | Воспитатели,<br>помощники<br>воспитателя |
| 3 | Мытье рук, лица,<br>шеи прохладной<br>водой | Все группы | В течение дня | Воспитатели,<br>помощники<br>воспитателя |

#### Приложение №2 Организация двигательного режима

| Формы<br>организации                                                       | Младшая<br>группа | Средняя<br>группа | Старшая<br>группа | Подготовительная<br>группа | Первая<br>младшая<br>группа |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Организо-<br>ванная<br>деятельность                                        | 6 час/нед         | 8 час/нед         | 10 час/нед        | 10 час и более/нед         | 5 час/нед                   |
| Утренняя<br>гимнастика                                                     | 6-8 мин           | 6-8 мин           | 8-10мин           | 10-12мин                   | 4-6 мин                     |
| Хороводная<br>игра или<br>игра средней<br>подвижности                      | 2-3 мин           | 2-3 мин           | 3-5 мин           | 3-5 мин                    | 2-3 мин                     |
| Физминутка<br>во время<br>занятия                                          | 2 – 3мин          |                   |                   |                            |                             |
| Динамическая<br>пауза между<br>занятиями<br>(если нет<br>физо или<br>музо) | 5 мин             |                   |                   |                            |                             |
| Подвижная                                                                  | 6-10 мин          | 10-15 мин         | 15-20 мин         | 15-20 мин                  | 4-8 мин                     |

|                                            |                          |             |                |           |           |
|--------------------------------------------|--------------------------|-------------|----------------|-----------|-----------|
| игра на прогулке                           |                          |             |                |           |           |
| Инд.раб. по развитию движений на прогулке  | 8-10мин                  | 10-12 мин   | 10-15 мин      | 10-15 мин | 6-10 мин  |
| Динамич-й час на прогулке                  | 15-20 мин                | 20-25 мин   | 25-30мин       | 30-35 мин | 10-15 мин |
| Физкульт-ые занятия                        | 15-20 мин                | 20-25 мин   | 25-30 мин      | 30-35 мин | 10-15 мин |
| Музыкаль-е занятия                         | 15-20 мин                | 20-25 мин   | 25-30 мин      | 30-35 мин | 10-15 мин |
| Гимнастика после дневного сна              | 5-10мин                  | 5-10 мин    | 5-10 мин       | 5-10 мин  | 4-6 мин   |
| Спортивные развлечения                     | 20 мин                   | 30 мин      | 30 мин         | 40-50 мин | 10-15 мин |
| Спортивные праздники                       | 20 мин/2р/г              | 40 мин/2р/г | 60-90 мин/2р/г |           |           |
| Неделя здоровья                            | Сентябрь, январь, апрель |             |                |           |           |
| Подвижные игры во II половине дня          | 6-10 мин                 | 10-15 мин   | 15-20 мин      | 15-20 мин | 6-8 мин   |
| Самостояте-льная двигательная деятельность | Ежедневно                |             |                |           |           |



*Примерное соотношение режимных процессов, различных видов  
деятельности в течение дня у детей 3-7 лет*

| В<br>О<br>З<br>Р<br>А<br>С<br>Т | Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) | Образовательная деятельность осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон) | Самостоятельная игровая деятельность детей | П<br>Р<br>О<br>Г<br>У<br>Л<br>К<br>А | Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3-4                             | 1ч. 45 мин.                                                                                                                                                                                                                     | 2ч. 15 мин.                                                                                     | 3ч. 00 мин.                                | 3ч. 20 мин.                          | 2ч. 00 мин.                                                                                                 |
| 4-5                             | 1ч. 50 мин.                                                                                                                                                                                                                     | 2ч. 10 мин.                                                                                     | 3ч. 15 мин.                                | 3ч. 30 мин.                          | 2ч. 20 мин.                                                                                                 |
| 5-6                             | 2ч. 00 мин.                                                                                                                                                                                                                     | 2ч. 05 мин                                                                                      | 3ч. 25 мин.                                | 3ч. 40мин.                           | 2ч. 30 мин.                                                                                                 |
| 6-7                             | 2ч. 10 мин.                                                                                                                                                                                                                     | 2ч. 00мин                                                                                       | 3ч. 30мин.                                 | 3ч.45 мин.                           | 2ч. 30 мин.                                                                                                 |

### Приложение № 3 Физкультурное оборудование и инвентарь

*Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов*

|                                                                                                       |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) | 3 пролетов     |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)<br>(длиной 2 м)                                          | 1 шт.<br>1 шт. |
| Мячи:                                                                                                 |                |
| • набивные весом 1 кг,                                                                                | 20 шт.         |
| • маленькие (резиновые),                                                                              | 20 шт.         |
| • средние (резиновые),                                                                                | 30 шт.         |
| • большие ( №3),                                                                                      | 30 шт.         |
| • для фитбола                                                                                         | 30 шт.         |
| Гимнастический мат (длина 200 см)                                                                     | 2 шт.          |
| Палка гимнастическая (длина 76 см)                                                                    | 30 шт.         |
| Скакалка детская                                                                                      |                |
| • для детей подготовительной группы (длина 210 см)                                                    | 25 шт. 25 шт.  |
| • для детей средней и старшей группы (длина 180 см)                                                   |                |
| Кольцеброс                                                                                            | 2 шт.          |
| Кегли                                                                                                 | 30 шт.         |
| Обруч пластиковый детский                                                                             |                |
| • большой (диаметр 90 см)                                                                             | 5шт.           |
| • средний (диаметр 70 см)                                                                             | 10шт.          |
| • малые (диаметр70см)                                                                                 | 30шт.          |
| Конус для эстафет                                                                                     | 10 шт.         |
| Дуга для подлезания (высота 42 см)                                                                    | 1 шт.          |
| Кубики пластмассовые                                                                                  | 40 шт.         |
| Бубен                                                                                                 | 1 шт.          |
| Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)                                                        | 2 шт.          |
| Ходули                                                                                                | 2 пар          |
| Лыжи детские (пластмассовые)                                                                          | 4 пары         |
| Батут (диаметр 150 см)                                                                                | 1 шт.          |
| Степы                                                                                                 | 13 шт.         |
| «Перекасти поле»                                                                                      | 1 шт.          |

|                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| Канат (600 см)                      | 3 шт.  |
| Погремушки                          | 40 шт. |
| Корзина для инвентаря мягкая        | 2 шт.  |
| Корзина для инвентаря пластмассовая | 2 шт.  |
| Секундомер                          | 1 шт.  |
| Свисток                             | 1 шт.  |

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

|                   |                              |
|-------------------|------------------------------|
| Музыкальный центр | 1 шт. (в физкультурном зале) |
| Аудиозаписи       | Имеются и обновляются        |

## Приложение №4 Программно-методическое обеспечение

- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.

- Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. —
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Токаева Т. Э. Программа физического развития детей 1-3 года.
- Токаева Т. Э. Программа физического развития детей 3-4 года.
- Токаева Т. Э. Программа физического развития детей 4-5 лет.
- Токаева Т. Э. Программа физического развития детей 5-6 лет.
- Токаева Т. Э. Программа физического развития детей 6-7 лет.



**ПРИЛОЖЕНИЕ №5 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СЕНТЯБРЬ (первая младшая группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                 |                                                                                                                               | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы<br>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. |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                 |                                                                                                                               | <b><u>Физическая культура:</u></b><br>развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте.<br>Закреплять умение энергично отталкивать мяч2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой», создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.<br><b><u>Социализация:</u></b><br>способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами<br><b><u>Безопасность:</u></b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль..<br><b><u>Коммуникация:</u></b> :помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.<br><b><u>Познание:</u></b> формировать навык ориентировки в пространстве |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ходьба группой за педагогом с остановкой. Бег группой за педагогом с переходом на ходьбу. Ходьба и бег врасыпную.                 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                 |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Без предметов                                                                                                                     | С погремушкой                                                                                                                                                                                                                    | С платочками                                                                                                                                    | Без предметов                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1.Ходьба по дорожке 30-35 см (между двух длинных веревок);<br>2.Ползание на четвереньках (4-6 м)<br>3.И.У. «Проползи - не задень» | 1.Ходьба по прямой дорожке;<br>2.Ползание по доске лежащей на полу;<br>3.Ходьба по доске лежащей на полу (длина 2,5-3 м)<br>4.Прыжки на двух ногах на месте;<br>5.И.У. «Муравьи идут по дорожке»<br>«Бросание малого мяча вдаль» | 1.Двигаясь на четвереньках, подползти под верёвку;<br>2.Бросание малого мяча правой и левой рукой вдаль;<br>3.И.У. «Таракашки»<br>«Кто дальше?» | 1.Катание мяча одной, двумя руками;<br>2.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд «Зайчики»;<br>3.И.У. «Кто дальше бросит» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | «Бегите ко мне»<br>«Кто пройдёт тише»<br>«Лисица и цыплята»                                                                       | «Колокольчик»                                                                                                                                                                                                                    | «Догоните мяч»<br>«Попади в обруч»<br>«Мышки спрятались»                                                                                        | «Зайчик в домике»<br>«Мой весёлый, звонкий мяч»<br>«Мышки»                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Малоподвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Дыхательная гимнастика<br>«Петушок»                                                                                               | «По ровненькой дорожке»<br>Дыхательная гимнастика<br>«Петушок»                                                                                                                                                                   | «Автомобили»                                                                                                                                    | Дыхательная гимнастика<br>«Петушок»                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**ОКТЯБРЬ (первая 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> уровень 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. |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                               |                                                                                                                  | <b><u>Физическая культура:</u></b> 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.<br><b><u>Здоровье:</u></b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей<br><b><u>Социализация:</u></b> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.<br><b><u>Безопасность:</u></b> учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила. |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Чередование ходьбы и бега за воспитателем – «идём в лес». Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба и бег со сменой темпа – «машины едут быстро, медленно». Ходьба и бег за воспитателем, остановка в разных местах зала (врассыпную). |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                               |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | С кубиками                                                                                                                                                                                                                        | С платочком                                                                                                                                                                                            | Без предметов                                                                                                 | Без предметов                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1.Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу, до определённого места и подлезание под воротца;<br>2.Прыжки через шнур на двух ногах;<br>3.И.У. «Ловкие и смелые»<br>«Зайка серый умывается»                  | 1.Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой;<br>2.Лазанье по гимнастической стенке или башенке любым способом;<br>3.И.У. «Муравьи идут по дорожке»<br>«Зайка прыгает через канавку» | 1.Катание мяча по прямой;<br>2.Бросание мяча вдаль из-за головы;<br>3.И.У. «Идём по мостику»<br>«Бросай-лови» | 1.Прыжки в длину с места через линию;<br>2.Катание мяча друг другу;<br>3.И.У. «Прыгни в обруч»<br>«Брось дальше» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | «Птичка»<br>«Карусели»                                                                                                                                                                                                            | «Догоните мяч»<br>«Кошка и цыплята»                                                                                                                                                                    | «Солнышко и дождик»<br>«Лохматый пёс»                                                                         | «Через ручеёк»<br>«Я люблю свою лошадку»<br>«Мой весёлый звонкий мяч»                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Спокойная ходьба за воспитателем.                                                                                                                                                                                                 | «Солнышко и дождик»                                                                                                                                                                                    | Пальчиковая игра<br>И.У. «Воробышки»                                                                          | «Найди игрушку»                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**НОЯБРЬ (первая 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 с изменением темпа. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в медленном темпе в прямом направлении в течение 30 секунд.                                                                        |                                                                                                                         |                                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Без предметов                                                                                                                                                                                        | С мешочком                                                                                                              | С флажками                                                                                                                                        | Без предметов                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1.Метание малого мяча правой и левой и рукой;<br>2.Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку;<br>3.Ходьба с переступанием через предметы;<br>4.И.У. «Полоса препятствий» «Прыгай до флажка» | 1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз;<br>2.Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50см);<br>3.И.У. «Догони мяч» | 1.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой;<br>2.Прыжки через шнур (линию);<br>3.И.У. «Полоса препятствий» «Прыгни через шнур» | 1.Ходьба по гимнастической скамейке;<br>2.Катание мячей под дугу (воротики);<br>3.Прыжки в длину с места через линию; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | «Поезд»                                                                                                                                                                                              | «Подпрыгни до воздушного шара»                                                                                          | «Мотыльки»<br>«Догони мяч»                                                                                                                        | «Воробушки и автомобиль»<br>«Мой весёлый звонкий мяч»<br>«Поезд»                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «Тишина»                                                                                                                                                                                             | «Кто тише»                                                                                                              | «Мишка»<br>«Птичка»                                                                                                                               | «Ходьба друг за другом со сменой темпа»                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |



**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**ДЕКАБРЬ (первая 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><u>Физическая культура:</u></b> упражнять в ходьбе и беге по кругу, враспынную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.<br><b><u>Здоровье:</u></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><u>Социализация:</u></b> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.<br><b><u>Безопасность:</u></b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.<br><b><u>Коммуникация:</u></b> развивать диалогическую форму речи |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ходьба друг за другом, между предметами, между обручами, разложенными враспынную на полу, в колонне по одному. Ходьба и бег свободным широким шагом. Ходьба с переходом на бег и наоборот. Перестроение в круг. Ходьба и бег с изменением темпа. |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                    | Без предметов                                                                                                                           | Со снежинками                                                                                                                                                                         | Без предметов                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1.Метание вдаль малого мяча правой и левой рукой;<br>2.Катание мяча одной рукой вперед;<br>3.И.У. «Через мостик» «Не зевай, лови-бросай»                                                                                                         | 1.Бросание мяча вперед двумя руками от груди;<br>2.Прыжки в длину с места через верёвку;<br>3.И.У. «Кто дальше» «Через кочки и пенёчки» | 1.Лазанье по гимнастической стенке любым способом;<br>2.Прыжки в длину с места через две параллельные верёвки, положенные на расстоянии 15-20см;<br>3.И.У. «Брось дальше» «Черепашки» | 1.Прыжки в длину с места на двух ногах с продвижением вперед;<br>2.Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой;<br>3.И.У. «Мы по мостику идём» «Таракашки» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | «Поезд»                                                                                                                                                                                                                                          | «Самолёты»                                                                                                                              | «Пузырь»                                                                                                                                                                              | «Птички в гнёздышко»                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Зёрнышки»                                                                                                                                                                                                                                       | «Холодно-тепло»                                                                                                                         | «Кошечка»                                                                                                                                                                             | «Кто тише»                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**ЯНВАРЬ (первая 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, враспынную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.</p> <p><b><u>Здоровье:</u></b> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.</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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному, с широким, свободным шагом, ходьба и бег враспынную, по кругу. По сигналу идти в колонне по одному за воспитателем. |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | С платочком                                                                                                                                                        | С погремушками                                                                                                                                                 | С кубиками                                                                                                                               | Без предметов                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1.Лазанье по гимнастической стенке;<br>2.Катание мяча в ворота (2-3 дуги, на расстоянии 80-100см);<br>3.И.У. «Попади в воротца»                                    | 1.Прыжки в длину с места на двух ногах;<br>2.Метание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой;<br>3.И.У. «Через ручеек»<br>«Целься вернее» | 1.Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы;<br>2.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз;<br>3.И.У. «Целься точнее»<br>«По тропинке» | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки прыгнуть на мат;<br>2.Ползание на четвереньках и подлезание под рейку;<br>3.И.У. «Птички летают»<br>«Прокати мяч»<br>«Не наступи на линию» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Подвиж. игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Обезьяны»<br>«Наседка и цыплята»<br>«Солнечные зайчики»                                                                                                           | «Воробушки и автомобиль»                                                                                                                                       | «Птички в гнёздышках»<br>«Поезд»<br>«Огуречик, огуречик»                                                                                 | «Лохматый пёс»                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «Я люблю свою лошадку»                                                                                                                                             | «Найди себе пару»                                                                                                                                              | Ходьба с остановкой по сигналу педагога.<br>Ходьба по кругу, взявшись за руки.                                                           | Ходьба по кругу, взявшись за руки.                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ФЕВРАЛЬ (первая 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, 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 |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                     | <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 и бег в колонне по одному между стульями, с флажком в руке. Бег врассыпную. Ходьба и бег с кубиками. Ходьба и бег с изменением темпа. Перестроение в круг. Ходьба и бег с погремушками. |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Без предметов                                                                                                                                                                                  | С флажками                                                                                                                           | С кубиками                                                                                                                                          | Без предметов                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1.Катание мяча в ворота;<br>2.Прыжки в длину с места;<br>3.И.У. «Прокати мяч»<br>«Прыгай до флажка»                                                                                            | 1.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке;<br>2.Бросание мяча и ловля;<br>3.И.У. «Проползи в воротца»<br>«Целься точнее» | 1.Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара;<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке с переступанием через кубики;<br>3.И.У. «Птички»<br>«По мостику» | 1.Метание вдаль двумя руками из-за головы;<br>2.Катание мяча под дугу на расстоянии 1-1,5м;<br>3.И.У. «Прокати мяч»<br>«Догони мяч» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | «Воробушки и автомобиль»<br>«Поезд»<br>«Мой весёлый звонкий мяч»                                                                                                                               | «Солнышко и дождик»                                                                                                                  | «Догони мяч»<br>«Кошка и мышки»                                                                                                                     | «У медведя во бору»<br>«Кошка и мышки»                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | «Тишина»                                                                                                                                                                                       | «Мишка»<br>«Угадай, кто кричит»                                                                                                      | «Кто пройдёт тише»                                                                                                                                  | «Кто пройдёт тише»                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАРТ (первая 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, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              | <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. |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ходьба друг за другом, между предметами, между обручами, разложенными в рассыпную на полу, в колонне по одному. Чередование ходьбы и бега. Ходьба и бег свободным широким шагом. Построение в круг. Ходьба парами. |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Без предметов                                                                                                                                                                                                      | Без предметов                                                                                                                                                                                     | С малым обручем                                                                                                                                                                                                         | Без предметов                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1.Бросание мешочка вдаль двумя руками из-за головы;<br>2.Катание мяча в ворота на расстоянии;<br>3.Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки спрыгнуть;<br>4.И.У. «Попади в воротца»<br>«Целься точнее»  | 1.Прыжки в длину с места на двух ногах;<br>2.Метание вдаль правой и левой рукой;<br>3.Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под неё;<br>4.И.У. «Доползи до погремушки»<br>«Целься точнее» | 1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз;<br>2.Спрыгивание с гимнастической скамейки;<br>3.Бросание мешочков с песком вдаль, правой и левой рукой (расстояние 100см);<br>4.И.У. «Спрыгни на дорожку»<br>«Целься точнее» | 1.Бросание мяча двумя руками снизу и ловля его;<br>2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке;<br>3.Прыжки в длину с места через верёвки;<br>4.И.У. «Брось-лови»<br>«Через речёк» | <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,           |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Птички и дождик»                                                                                                                                                                                                  | «Пузырь»                                                                                                                                                                                          | «Солнышко и дождик»                                                                                                                                                                                                     | «Мой весёлый, звонкий мяч»                                                                                                                                                                   | поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | «Тишина»                                                                                                                                                                                                           | «Кошечка»                                                                                                                                                                                         | «Кто тише»                                                                                                                                                                                                              | «Холодно-тепло»                                                                                                                                                                              | <b><u>Коммуникация:</u></b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом                                                                                                                                                                |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**АПРЕЛЬ (первая 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><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. |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. Ходьба и бег широким, свободным шагом, ходьба и бег врассыпную. По сигналу перестроение в шеренгу по одному, в круг. Ходьба в колонне по одному за воспитателем. |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              | и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.                                                                                                                                                                      |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | С кубиками                                                                                                                                                                                                      | С платочками                                                                                                                                                                                          | Без предметов                                                                                                                                         | Без предметов                                                                                                                                | <b><u>Здоровье:</u></b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.                                                                                                                                            |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1.Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой;<br>2.Ползание на четвереньках и подлезание под дугу;<br>3.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз;<br>4.И.У. «Попади в обруч»<br>«Кошечка»                | 1.Бросание мяча вверх и вперед через сетку;<br>2.Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 25-30см;<br>3.И.У. «Перебрось мяч»<br>«Прыгни в обруч» | 1.Бросание и ловля мяча;<br>2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке;<br>3.Катание мяча друг другу;<br>4.И.У. «Кошечка»<br>«Прокати мяч» | 1.Бросание мяча вдаль двумя руками от груди;<br>2.Прыжки в длину с места на двух ногах;<br>3.И.У. «По ровненькой дорожке»<br>«Целься точнее» | <b><u>Социализация:</u></b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх,                                                                                                                                                    |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Воробышки и автомобиль»                                                                                                                                                                                        | «Птички в гнёздышках»                                                                                                                                                                                 | «Солнышко и дождик»                                                                                                                                   | «У медведя во бору»                                                                                                                          | поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | «Шарик»                                                                                                                                                                                                         | «Часики»                                                                                                                                                                                              | «Шалтай-болтай»                                                                                                                                       | «Кто пройдет тише»                                                                                                                           | <b><u>Коммуникация:</u></b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом                                                                                                                                                                |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАЙ (первая 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. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                 | <b><u>Физическая культура:</u></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. <b>активность.</b><br><b><u>Здоровье:</u></b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.<br><b><u>Социализация:</u></b> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.<br><b><u>Коммуникация:</u></b> развивать диалогическую форму речи.<br><b><u>Безопасность:</u></b> не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ходьба и бег в колонне по одному между стульями, с флажком в руке. Бег и ходьба врассыпную. Ходьба и бег с кубиками. Перестроение в шеренгу. Ходьба и бег за воспитателем. |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | С кубиками                                                                                                                                                                 | С флажками                                                                                                                                                                                        | Без предметов                                                                                                                                                   | Без предметов                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, прыгнуть с неё;<br>2.Бросание мяча, ловля мяча;<br>3.Прыжки в длину с места на двух ногах;<br>4.И.У. «Мяч в кругу»<br>«Мы по мостику» | 1.Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой;<br>2.Ползание на четвереньках (5-6м) и подлезание под дугу;<br>3.И.У. «Муравьи идут по дорожке»<br>«Бросание мяча вдаль» | 1.Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы;<br>2.Катание мяча друг другу;<br>3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке;<br>4.И.У. «Догони мяч» | 1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз;<br>2.Бросание мяч вверх и вперёд через сетку;<br>3.И.У. «По тропинке» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | «Через ручеёк»<br>«Птички в гнёздышках»                                                                                                                                    | «Мыльный пузырь»                                                                                                                                                                                  | «Мой весёлый, звонкий мяч»<br>«Мышки»<br>«Воробышки и автомобиль»                                                                                               | «У медведя во бору»<br>«Огуречик, огуречик»                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | «Кто тише»                                                                                                                                                                 | «Найди игрушку»<br>Дыхательная гимнастика<br>«Петушок»                                                                                                                                            | «Солнышко и дождик»                                                                                                                                             | «Холодно-тепло»<br>Пальчиковая игра<br>«Ладшки»                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №5 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СЕНТЯБРЬ (младшая группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы<br>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. |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         | <b><u>Физическая культура:</u></b><br>развивать умение ходить и бегать свободно, в колене по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой», создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.<br><b><u>Социализация:</u></b><br>способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами<br><b><u>Безопасность:</u></b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль..<br><b><u>Коммуникация:</u></b> помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.<br><b><u>Познание:</u></b> формировать навык ориентировки в пространстве |
| 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 кубиками                                                                                                                                                                                          | Без предметов                                                                                                                              | С гимнастическими палками                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1.Ходьба по извилистой дорожке (ширина 20см, длина 3м);<br>2.Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка);<br>3.Прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты.                                                                                                     | 1. Ходьба «змейкой» между кубиками;<br>2.Прыжки на месте с двух ног-лёгкое сгибание ног, небольшой наклон вперёд, отвести руки назад, толчок двумя ногами;<br>3.Ползание на четвереньках по прямой. | 1.Катание мяча двумя руками друг другу;<br>2.Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой;<br>3.Ползание на четвереньках по прямой. | 1.Прыжки на двух ногах стоя на месте;<br>2.Ползание на четвереньках, подползти под верёвку (высота 40-45см);<br>3.Катание мяча двумя руками друг другу. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «Бегите ко мне»,<br>«Огуречик, огуречик»                                                                                                                                                                                                                                      | «По ровненькой дорожке...»<br>«У медведя во бору...»                                                                                                                                                | «Лягушки»<br>«Попади в воротики»                                                                                                           | «Поезд»<br>«Волшебные хвосты»<br>«Найди себе пару»                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Малоподвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Большие и маленькие ножки»                                                                                                                                                                                                                                                   | «Мы по лесу идём...»<br>«Тепики»                                                                                                                                                                    | «Большие и маленькие ножки»<br>«Поезд»                                                                                                     | «Солнышко и дождик»                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**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                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <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 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. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                             |                                                                                                                      |                                                                                                                                                               | <b><u>Физическая культура:</u></b> 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.<br><b><u>Здоровье:</u></b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей<br><b><u>Социализация:</u></b> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.<br><b><u>Безопасность:</u></b> учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила. |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Построение в шеренгу, перестроение в колонну, перестроение в круг. Ходьба на носках, руки вверх, ходьба с высоким подниманием бедра с перешагиванием через кубики. Бег в колонне по одному. Построение в колонну друг за другом. Бег в колонне друг за другом. Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг. |                                                                                                                                                             |                                                                                                                      |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | С кубиками                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | С платочком                                                                                                                                                 | С мешочком                                                                                                           | С флажками                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1.Ходьба с перешагиванием через предметы;<br>2.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя;<br>3.Прокатывание мяча друг другу двумя руками.                                                                                                                                                                | 1.Ходьба с перешагиванием через предметы;<br>2.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя;<br>3.Ползание на четвереньках за катящимся предметом. | 1.Ходьба с перешагиванием через предметы;<br>2.Прокатывание мяча между предметами;<br>3.Ползание за катящимся мячом. | 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед;<br>2.Прокатывание мяча между предметами;<br>3.Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Лохматый пёс»<br>«Схвати змею за хвост»<br>«Не наступи»<br>«Самолётики»                                                                                                                                                                                                                                             | «Коза рогатая»<br>«Найди свой домик»<br>«Мыши и кот»                                                                                                        | «Скорее в круг»<br>«Птички в гнёздышках»<br>«Шире шагай»                                                             | «Кролики»<br>«У медведя во бору»<br>«Не опаздывай»<br>«Огуречик»                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Звуковое упр.<br>«Кто как кричит?»                                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Тишина»                                                                                                                                                    | Упражнение на дыхание «Потушим свечи»<br>«Тишина»                                                                    | Самомассаж<br>«Ладошки»<br>«Ровным кругом»<br>«Береги предмет»                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



**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. |
| <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. Построение в колонну по росту, парами. Ходьба и бег в колонне парами. |                                                                                                                               |                                                                                                                               |                                                                                                                                               | <b><u>Здоровье:</u></b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.                                                                                                                                            |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                     | Без предметов                                                                                                                 | С мячом                                                                                                                       | Без предметов                                                                                                                                 | <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.                                                                      |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1.Ходьба по наклонной доске и спуск с неё;<br>2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд;<br>3.Прокатывание мяча между предметами.                                                                                                                                              | 1.Ходьба по наклонной доске и спуск с неё;<br>2.Прыжки на двух ногах на месте в паре;<br>3.Ползание по доске на четвереньках. | 1.Ходьба по наклонной доске и спуск с неё;<br>2.Прыжки на двух ногах на месте в паре;<br>3.Ползание по доске на четвереньках. | 1.Ползание по доске на четвереньках;<br>2.Прыжки вверх на месте с целью достать предмет;<br>3.Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю. | <b><u>Коммуникация:</u></b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом                                                                                                                                                                |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | «Самолётики»<br>«Солнышко и дождик»<br>«Пройди и не упали»<br>«С кочки на кочку»                                                                                                                                                                                                  | «Воробушки и кот»<br>«Поймай комара»<br>«Поезд»                                                                               | «Смелые мышки»<br>«Кот и мыши»<br>«Через ручеёк»<br>«Проползи и не задень»                                                    | «Найди свою пару»<br>«Наседка и цыплята»<br>«Боулинг»                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «Узнай по голосу»<br>«Найди свой домик»                                                                                                                                                                                                                                           | «Пальчиковая гимн.<br>«Моя семья»<br>«Найди себе пару»<br>«Пройди и не задень»                                                | «Пройди и не задень»<br>«Найди своё место»                                                                                    | «Где спрятался мышонок»<br>«Пузырь»                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**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                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <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 физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                           | <p><b><u>Физическая культура:</u></b> упражнять в ходьбе и беге по кругу, враспынную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.</p> <p><b><u>Здоровье:</u></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.</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> |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Построение в колонну по росту с перестроением враспынную. Ходьба в колонне «змейкой». Бег в колонне друг за другом «змейкой». Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом, перестроение в круг. Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки, со сменой направления по сигналу. Бег по кругу со сменой направления по сигналу. |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | С флажками                                                                                                                                      | С мячом                                                                                                                                                                | С гимнастическими палками                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1.Прокатывание мяча двумя руками;<br>2.Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (полуприсед, толчок двумя ногами, мах двумя руками вперед вверх, коснуться руками платочка);<br>3.Ходьба по гимнастической скамейке.                                                                                                                                       | 1.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола;<br>2. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет;<br>3.Прокатывание мяча с целью сбить кеглю. | 1.Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его двумя руками, стоя на месте;<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке;<br>3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. | 1.Спрыгивание с высоты;<br>2. Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его двумя руками, стоя на месте. Бросок около носков ног;<br>3.Подлезание под несколько подряд расположенных дуг. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | «Поймай комара»<br>«Цветные автомобили»<br>«Догони мяч»<br>«Ножки, ножки»                                                                                                                                                                                                                                                                                       | «Зайцы и волк»<br>«Мой весёлый звонкий мяч»                                                                                                     | «Змейка»                                                                                                                                                               | «У ребят порядок строгий»<br>«Остановись возле игрушки»                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Малоподвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Тишина»<br>«Пройди и не сбей»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Дыхательные упражнения «Трубач»<br>«Топор»                                                                                                      | «Ходьба по дорожке здоровья»<br>И.У для проф. плоскостопия                                                                                                             | «Огуречик»<br>Дыхательная гимнастика                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**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                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <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. |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |                                                                                                                        |                                                                                                                                          | <b><u>Физическая культура:</u></b> упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.<br><b><u>Здоровье:</u></b> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.<br><b><u>Социализация:</u></b> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.<br><b><u>Безопасность:</u></b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.<br><b><u>Коммуникация:</u></b> развивать диалогическую форму речи |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ходьба в колонне с выполнением заданий: руки вверх, на пояс, высоко поднимать колени. Бег в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа. |                                                                                                                                            |                                                                                                                        |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | С мячом                                                                                                                                                      | Без предметов                                                                                                                              | С кубиками                                                                                                             | С платочками                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1.Ползание по доске с опорой на ладони и колени;<br>2.Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его;<br>3.Прыжки со скамейки.                                | 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (из ямки в ямку);<br>2.Прокатывание мяча между предметами;<br>3.Ходьба по доске (равновесие). | 1.Катание мяча друг другу;<br>2.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола;<br>3.Ползание на четвереньках по мостику. | 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между предметами;<br>2. Катание мяча друг другу;<br>3. Ползание на четвереньках по мостику. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Подвиж. игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «Зайки и волк»<br>«Берегись, заморожу»<br>«Мяч в ворота»                                                                                                     | «Попади в цель»<br>«Заморожу»                                                                                                              | «Птички и птенчики»<br>«Найди свой цвет»                                                                               | «Лохматый пёс»<br>«Коршуны и цыплята»<br>«Жучки на брёвнышке»                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | «Снежинки»<br>«Отгадай и покажи»                                                                                                                             | Дыхательные упражнения<br>«Подуем на снежинку»                                                                                             | «Найдем птичку»                                                                                                        | «На полянке»<br>«Береги предмет»                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**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                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                     |                                                                       | <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.<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 |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ходьба и бег по кругу с изменением направления. Ходьба и бег вокруг предметов. Ходьба парами в колонне «змейкой», огибая поставленные предметы. Игровое упражнение «Мышки, лошадки». Ходьба на носках с подниманием колена, с перешагиванием через препятствия (кубики, набивные мячи). |                                                                                                                                                                                                 |                                                                     |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                           | С обручем                                                                                                                                                                                       | С мячом                                                             | С обручем                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1.Прыжки с продвижением вперёд из обруча в обруч;<br>2.Ходьба переменным шагом.                                                                                                                                                                                                         | 1.Бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы;<br>2.Ходьба переменным шагом, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой;<br>3.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | 1.Прыжки с высоты 30-35см;<br>2.Прокатывание мяча между предметами; | 1.Лазание под дугу в группировке;<br>2.Ходьба по доске (ширина 30см). |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | «Лягушки-попрыгушки»<br>«Пройди и не упали»<br>«Кошки и мышки»                                                                                                                                                                                                                          | «Бой с мячами»<br>«Быстрые собачки»<br>«Поросята и волк»                                                                                                                                        | «Воробышки в гнёздышках»<br>«Ловко и быстро»                        | «Лягушки»<br>«Наседка и цыплята»<br>«Лохматый пёс»                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Малоподвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «Найди свой цвет»<br>Массаж стоп мячами ежиками                                                                                                                                                                                                                                         | «Пузырь»<br>«Найди свой домик»<br>Дыхательные упражнения<br>«Подуем на снежинку»                                                                                                                | «Где звенит колокольчик»<br>Пальчиковая гимнастика<br>«Котятки»     | «Тишина»<br>Дыхательные упражнения<br>«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                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <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 лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          | <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. |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу. Бег по извилистой дорожке. Перестроение в колонны по одному в круг. |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | С гимнастической палкой                                                                                                                                                        | Без предметов                                                                                                                      | С мячом                                                                                                                                                                     | С ленточками                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1.Ходьба по «кирпичикам»;<br>2.«Равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры»;<br>3.Ходьба между предметами.                                                            | 1.Прыжки в длину с места;<br>2.Полазание по наклонной доске на четвереньках и ходьба по кирпичикам;<br>3.Катание мячей друг другу. | 1.Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через верёвку;<br>2.Бросание мяча об пол двумя руками;<br>3.Ползание на повышенной опоре (скамейке).<br>4.И.У. «Автобус» | 1.Прыжки через предметы;<br>2.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на голове;<br>3.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.<br>4.И.У. «Какая у кого песенка» | <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,           |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Кролики»<br>«Кто больше соберёт»<br>«Кошки и мышки»                                                                                                                           | «Змейка»<br>«Найди свой домик»                                                                                                     | «Зайка серый умывается»<br>«Ловкий шофёр»                                                                                                                                   | «Автомобили»                                                                                                                                                                             | поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | «Мы по лесу идём»<br>Дыхательные упражнения<br>«Трубач»<br>«Топор»                                                                                                             | «Птички»<br>Дыхательные упражнения<br>«Надуем шарик»                                                                               | «На реке камыши»                                                                                                                                                            | «Твой кубик»<br>Пальчиковая гимнастика<br>«Семья»                                                                                                                                        | <b><u>Коммуникация:</u></b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом                                                                                                                                                                |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                     |                                                                                           |                                                                            | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<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><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.                                                                     |
| <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; учить работать вместе при игре с парашютом. |                                                                     |                                                                                           |                                                                            | и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                     | Без предметов                                                       | С обручем                                                                                 | С флажками                                                                 | <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. |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1.Ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке;<br>2.Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через верёвку;<br>3.Прыжки «из канавки в канавку».                                                                                        | 1.Прыжки из обруча в обруч;<br>2.Прокатывание мяча вперёд;          | 1.Ползание по гимнастической скамейке;<br>2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. | 1.Ходьба на повышенной опоре;<br>2.Подлезание в тоннель.<br>3. И.У. «Жуки» | <b><u>Коммуникация:</u></b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Кот и воробушки»<br>«Давай заниматься гимнастикой с погремушкой»                                                                                                                                                                                           | «Точный пас»<br>«Перелёт птиц»<br>«Кто прыгнет дальше»              | «Мы топаем ногами»<br>«Медвежата»<br>«У медведя во бору»                                  | «Поймай комара»<br>«Огуречик, огуречик»<br>«Кошка и мышки»                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | «Кто ушел»<br>«Мы по тропинке идём»                                                                                                                                                                                                                         | «Подбрось-поймай»<br>«По ровненькой дорожке»<br>«Угадай кто кричит» | «Твой кубик»<br>«Парашют» Дует, дует ветерок                                              | «Пролезь и не задень»<br>«Не упали в болото»                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

# 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                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <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 лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                             | <b><u>Физическая культура:</u></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. <b>активность.</b><br><b><u>Здоровье:</u></b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.<br><b><u>Социализация:</u></b> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.<br><b><u>Коммуникация:</u></b> развивать диалогическую форму речи.<br><b><u>Безопасность:</u></b> не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека |
| <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. Повороты направо и налево переступанием. Бег с дополнительным заданием, убегать от догоняющих, бег между предметами. |                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | С кубиками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | С большим мячом                                                                                               | Без предметов                                                                                                                                                  | С обручем                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках;<br>2. Прыжки через шнуры;<br>3.Бросание и ловля мяча.<br>4. И.У. «По мостику»                                                                                                                                                                                                           | 1.Прыжки через верёвку;<br>2.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги;<br>3.Прокатывание мяча друг другу. | 1.Лазание по гимнастической стенке;<br>2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками;<br>3.Ползание по скамейке и прыжки через верёвку.<br>4.И.У.«Мяч здоровья» | 1.Лазание по гимнастической стенке;<br>2.Лазание по наклонной лесенке.      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | «Бегите ко мне»<br>«Найди свой цвет»<br>«Кролики»<br>«Медведь»                                                                                                                                                                                                                                                                          | «Спящий кот»<br>«Воробушки и кот»<br>«Вот лягушка по дорожке...»<br>«Солнышко и дождик»                       | «Воробушки в гнёздышках»<br>«Куры в огороде»<br>«Ловко и быстро»                                                                                               | «Коршун и наседка»<br>«Наседка и цыплята»<br>«Мой весёлый звонкий мяч»      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дыхательные упражнения<br>«Надуем шарик»                                                                                                                                                                                                                                                                                                | «Угадай кто позвал»<br>«Пузырь»<br>«Найди свой домик»                                                         | Пальчиковая гимнастика «Светит солнышко в окошко»<br>«Релаксация» «В лесу»                                                                                     | Пальчиковая гимнастика «Машина»<br>Точечный массаж и дыхательная гимнастика |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**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 |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                       | <u><b>Здоровье:</b></u><br>формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.<br><u><b>Безопасность:</b></u><br>формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, в колонне друг за другом, с перепрыгиванием через шнуры, перестроение в три звена. Перестроение парами. |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                       | <u><b>Труд:</b></u> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.<br><u><b>Познание:</b></u><br>формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения                                               |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                       | Без предметов                                                                                                                                                                                                                  | Без предметов                                                                                                                       | Без предметов                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета;<br>2.Подпрыгивание на месте на двух ногах;<br>3.Ходьба по гимнастической скамейке.                                                                                                        | 1.Прокатывание обруча друг другу;<br>2.Прыжки-подпрыгивания на месте на двух ногах;<br>3. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.<br>4. И.У. «Не пропусти мяч»<br>«Достань платочек» | 1.Лазанье под дугу в группировке;<br>2.Прокатывание мяча в прямом направлении.<br>3. И.У. «Прокати и не урони»<br>«Не пропусти мяч» | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками;<br>2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу;<br>3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола (50см).<br>4. И.У. «Мяч через сетку»<br>«Перебрось, поймай»<br>«Вдоль дорожки» |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Скок-поскок»<br>«Найди себе пару»<br>«Самолёты»                                                                                                                                                                                                    | «Зайцы и волк»<br>«Прокати и не урони»                                                                                                                                                                                         | «Кто скорее до флажка?»<br>«У медведя во бору»<br>«Самолёты»                                                                        | «Лиса в курятнике»                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | «Тишина»                                                                                                                                                                                                                                            | «Гномики и великаны»<br>«Раки»                                                                                                                                                                                                 | «Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой<br>«Медведь»                                          | «Пойдём в гости»<br>«Узнай по голосу»                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |



**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                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |
| <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» |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                              | <u><b>Здоровье:</b></u><br>рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.                              |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                              | <u><b>Коммуникация:</b></u><br>обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.                                                                             |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Без предметов                                                                                                                                                                                             | Без предметов                                                                                                                                                                                  | С мячом                                                                                                                                                                                                        | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                | <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. |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1.Ходьба по гимнастической скамейке;<br>2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед ( из обруча в обруч);<br>3.Перебрасывание мяча через сетку.<br>4. И.У. «Мяч через сетку»                             | 1.Броски мяча о землю и ловля его двумя руками;<br>2.Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;<br>3.Катание обруча друг другу.<br>4.И.У. «Брось-поймай» «Мяч друг другу» | 1.Подлезание под дугу левым и правым боком, руки на коленях;<br>2.Бросок мяча о землю и ломя его двумя руками»;<br>3.Ползание на животе по гимнастической скамейке.<br>4. И.У. «Прокати- не урони» «Пожарники» | 1.Бросок мяча в корзину, стоящую на полу;<br>2.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола;<br>3.Прокатывание мяча друг другу, способом стойка на коленях, сидя на пятках.<br>4. И.У. «Пять бросков» «Попади в корзину» «Прокати – не урони» | <u><b>Труд:</b></u> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр                                                                                                                 |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | «Птички и кошка»<br>«Кот и мыши»<br>«Найди свой цвет»                                                                                                                                                     | «Охотник и зайцы»<br>«Лиса и куры»                                                                                                                                                             | «Удочка»<br>«Куры в огороде»                                                                                                                                                                                   | «Мы – весёлые ребята»<br>«Кот и мыши»                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | «Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой                                                                                                                    | «Волк-волчок»                                                                                                                                                                                  | «Найди и промолчи»<br>«Тишина»                                                                                                                                                                                 | «Лови - бросай»<br>«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 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><br>рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.<br><b><u>Коммуникация:</u></b><br>обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.<br><b><u>Безопасность:</u></b><br>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 |
| <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. Построение по росту в шеренгу, колонну, перестроение в 2 колонны. |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                        | С обручем                                                                                                                                                              | С платочком                                                                                                                                                                                                           | С кубиками                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1.Ходьба по гимнастической скамейке;<br>2.Прыжки через степы;<br>3.Прокатывание обруча по прямой.<br>4. И.У. «Мостик с препятствием»                                                                                                                 | 1.Прыжки с гимнастической скамейки;<br>2.Прокатывание мяча между предметами;<br>3. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. | 1.Перебрасывание мяча друг другу разными способами;<br>2.Бросок мяча о землю и ловля его двумя руками;<br>3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.<br>4. И.У. « Поймай мяч» | 1.Ползание на животе по гимнастической скамейке;<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке с заданием;<br>3.Метание мешочка вдаль.<br>4. И.У. «Пингвины»<br>«Не боюсь!»<br>«Попади не промахнись» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Лиса в курятнике»                                                                                                                                                                                                                                   | «Зайцы»<br>«Кто соберет больше лент»                                                                                                                                   | «Картошка»<br>«Найди себе пару»                                                                                                                                                                                       | «Пустое место»                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Гномики и великаны»                                                                                                                                                                                                                                 | «Найди себе пару»                                                                                                                                                      | «Найди себе пару»<br>«Иди тихо»                                                                                                                                                                                       | «Альпинисты».<br>Ходьба вверх и вниз                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**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>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 |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     | <u><b>Здоровье:</b></u><br>рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. |
| <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 |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     | <u><b>Коммуникация:</b></u><br>обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.                                                               |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                               | С гимнастической палкой                                                                                                                                                                     | С малым мячом                                                                                                                                                                                       | Без предметов                                                                                                                                                                       | <u><b>Безопасность:</b></u><br>учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.                                                  |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1.Прыжки через предметы (через 4-5 брусков, помогая взмахом рук);<br>2.Прокатывание мяча между предметами;<br>3.Ходьба по канату (носки на канате, пятки на полу, руки за головой);<br>4.И.У. «Весёлые снежинки» «Кто быстрее добегит до снеговика»         | 1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу;<br>2.Прокатывание мяча друг другу;<br>3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке;<br>4.И.У. «Пружинка» «Кто дальше бросит» | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе;<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом;<br>3.Перебрасывание мяча друг другу;<br>4. И.У. «На одной лыже» «Кто дальше бросит» | 1.Ходьба по уменьшенной площади опоры;<br>2.Ходьба и бег между предметами;<br>3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд;<br>4.И.У. «Петушки ходят» «По снежному валу» «Снайперы» | <u><b>Социализация:</b></u><br>формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками                                  |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Лиса и куры»<br>«Зимующие и перелётные птицы»                                                                                                                                                                                                              | «Золотые ворота»                                                                                                                                                                            | «Птичка и кошка»<br>«Пробеги тихо»                                                                                                                                                                  | «Птички и кошка»                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Найдём цыплёнка»<br>«Снежинки и ветер»                                                                                                                                                                                                                     | «Непоседа»<br>«Найдём снежинку»                                                                                                                                                             | «Узнай, кто позвал»<br>«Подбрось, поймай»                                                                                                                                                           | «Весёлое приветствие»<br>«Найдём снежинку»                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                      |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ЯНВАРЬ (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 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                    | <u><b>Здоровье:</b></u><br>рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.<br><u><b>Коммуникация:</b></u><br>обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий                                                                |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                    | <u><b>Труд:</b></u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.<br><u><b>Социализация:</b></u><br>формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.           |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | С флажками                                                                                                                                                                                                                                                       | С обручем                                                                                                                                                          | С мячом                                                                                                                                                                                                            | Без предметов                                                                                                                                                                                      | <u><b>Познание:</b></u><br>формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.                                                                                                                                |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 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 малого мяча одной рукой;<br>2. Равновесие, ходьба по канату;<br>3. Прыжки на стёпах с заданиями;<br>4. И.У. «Снежинки-пушинки»<br>«Кто дальше бросит» | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием туловища;<br>2. Прыжки с гимнастической скамейки из полуприседа;<br>3. Передача мяча друг другу с ударением об пол;<br>4. И.У. «Снежинки-пушинки» | 1. Прокатывание мячей друг другу;<br>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках;<br>3. Прыжки на двух ногах с выполнением задания;<br>4. И.У. «Кто дальше бросит»<br>«Перепрыгни, не задень» | <u><b>Музыка:</b></u> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки                                                                                                                                                               |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | «Баба Яга»<br>«Два Мороза»<br>«Краски»<br>«Жмурки»<br>«Кошки-мышки»<br>«Алёнушка и Иванушка»                                                                                                                                                                     | «Кролики»                                                                                                                                                          | «Найди себе пару»<br>«Гори, гори ясно»                                                                                                                                                                             | «Бездомный заяц»                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Ножки отдыхают».<br>Ходьба по ребристой доске (босиком)                                                                                                                                                                                                         | «Узнай кто позвал»<br>«Снежинки и ветер»                                                                                                                           | «Путешествие по реке».<br>Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке                                                                                                                                               | «Катание друг друга на санках»<br>«Найди и промолчи»                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                           |

**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                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              | <b><u>Здоровье:</u></b> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.<br><b><u>Труд:</u></b> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.                                       |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья                                                      |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              | <b><u>Социализация:</u></b> формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.<br><b><u>Познание:</u></b> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Без предметов                                                                                                                                                                                                                           | В парах                                                                                                                                                                                                                        | С обручем                                                                                                                                                                                                                                                             | С гимнастической палкой                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;<br>2.Прыжки через шнур, положенный вдоль зала;<br>3.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2м);<br>4.И.У. «Змейкой между санками»<br>«Добрось до кегли» | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями;<br>2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч;<br>3.Прокатывание мячей между предметами (кегли);<br>4. И.У. «Метелица»<br>«Кто дальше бросит»<br>«Кто первым подбежит к флажку» | 1.Метание мешочков в вертикальную цель;<br>2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, хват сбоку;<br>3.Перебрасывание мячей друг другу способом от груди;<br>4.И.У. «Кто дальше бросит»<br>«Прыгай-прыгай, не зевай и снежок не задевай»<br>«Эх, прокачу» | 1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом;<br>2.Прыжки на правой и левой ноге;<br>3.Ползание в прямом направлении по гимнастической скамейке;<br>4.И.У. «Кто дальше бросит снежок»<br>«Точно в цель»<br>«Туннель» |                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | «Перелёт птиц»                                                                                                                                                                                                                          | «Лиса в курятнике»                                                                                                                                                                                                             | «Воробышки и автомобиль»                                                                                                                                                                                                                                              | «Волк во рву»                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»<br>«Море волнуется»                                                                                                                                                        | «По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному                                                                                                                                                                                | «Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад                                                                                                                                                                                         | «Ходьба на носках, руки за голову»                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |

**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                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b><u>Здоровье:</u></b> формировать навык оказания первой помощи при травме.<br><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.<br><b><u>Коммуникация:</u></b> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.<br><b><u>Познание:</u></b> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 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                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                    | С гимнастической палкой                                                                                                                                                                       | С мячом                                                                                                                                                                      | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1.Перекидывание скакалки через себя вперёд-назад (руки держать в стороны);<br>2.Прокатывание мяча между предметами (руки «совочком»);<br>3.Бросание малого мяча одной рукой из-за головы в горизонтальную цель (расстояние 2м);<br>4.И.У. «Скакалка»<br>«Меткие и ловкие»<br>«Прокати-не задень» | 1.Вращение скакалки вперёд-назад;<br>2. Вращение скакалки вперёд и прыжок на двух ногах через скакалку;<br>3.Ловля мяча после отскока от пола;<br>4.Прокатывание мяча друг другу одной рукой; | 1.Бросание мяча через сетку и бег за ним;<br>2.Прыжки в длину с места;<br>3.И.У. «Брось и поймай»<br>«Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м.)» | 1.Лазание по гимнастической стенке и передвижение по третьей снизу рейке;<br>2.Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию;<br>3.Равновесие-преодоление полосы препятствий;<br>4.И.У. «Прыжки на одной ножке»<br>«Мяч через сетку»<br>«Полоса препятствий» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | «Охотники и зайцы»                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Бездомный заяц»<br>«Кегли»                                                                                                                                                                   | «Мой веселый звонкий мяч»                                                                                                                                                    | «Перелёт птиц»                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | «Найди себе пару»<br>«Замри».<br>Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»                                                                                                                                                                                                        | «Эхо»                                                                                                                                                                                         | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                           | «Найди где спрятано»                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**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                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений, умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Здоровье:</b><br>рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.<br><b>Безопасность:</b><br>учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.<br><b>Музыка:</b><br>вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.<br><b>Чтение:</b> 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 Обручем                                                                                                                                                                                                      | С мячом                                                                                                                                                        | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1.Прокатывание обруча по прямой;<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставным шагом, с мешочком на голове;<br>3.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров;<br>4.Метание мешочков в горизонтальную цель;<br>5.И.У. «Канатоходец» «Преодолей препятствие» «Сбей кеглю» «Прокати и поймай» | 1.Прыжки в длину с места;<br>2.Отбивание мяча одной рукой и ловля его двумя руками;<br>3.Ходьба по ограниченной площади опоры;<br>4.И.У. «Точно в цель» «Ниже-ниже наклонись» «Боком по дорожке» «Кто дальше?» | 1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;<br>2.Метание мешочков на дальность;<br>3.Прыжки в длину с места;<br>4.И.У.»Подбрось-поймай» | 1.Ходьба по бревну, лежащему на полу;<br>2.Перебрасывание мячей друг другу в парах;<br>3.Прыжки на двух ногах, между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см друг от друга;<br>4.Прокатывание обруча по прямой;<br>5.И.У. «Мяч через сетку» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | «Совушка»<br>«У медведя во бору»                                                                                                                                                                                                                                                                 | «Удочка»<br>«Совушка»                                                                                                                                                                                          | «Волк во рву»<br>«Раки»                                                                                                                                        | «Догони пару»<br>«У кого мяч»                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Малоподвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | «Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений<br>«Найди и промолчи»                                                                                                                                                                                 | «Стоп»                                                                                                                                                                                                         | «Угадай по голосу»                                                                                                                                             | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**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                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой. Владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Здоровье:</b> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.<br><b>Безопасность:</b> учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.<br><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.<br><b>Коммуникация:</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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Без предметов                                                                                                                                                             | В парах                                                                                                                                                                                                                                                                                  | С обручем                                                                                                                                                                                        | С гимнастической палкой                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1.Ходьба по уменьшенной площади опоры;<br>2.Прыжки в длину с места;<br>3.Бросание мяча через сетку и бег за ним;<br>4. «Вращение скакалки вперед- назад, затем с прыжком» | 1.Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку;<br>2.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, на месте;<br>3.Перебрасывание мяча друг другу;<br>4.Метание мешочков в горизонтальную цель, правой и левой рукой (расстояние 2,5 м)<br>5.И.У. «Кто первый к флажку» | 1.Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;<br>2.Метание в вертикальную цель, с расстояния 1,5-2 м, правой и левой рукой (способ от плеча);<br>3.Прыжки через короткую скакалку; | 1.Прыжки на двух ногах через шнур;<br>2.Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с неё;<br>3.Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке;<br>4.Прыжки на короткой скакалке;<br>5.И.У. «Кто дальше бросит»<br>«Кто быстрее» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Подвижные игры                                                                                                                                                            | «Самолёты»<br>«Перелёт птиц»<br>«Лиса в курятнике»                                                                                                                                                                                                                                       | «Скорее в обруч»<br>«Не теряй домик»<br>«Птички и клетка»                                                                                                                                        | «Медведь и пчёлы»                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Малоподвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | «Найди себе пару»<br>«Летающие бабочки»                                                                                                                                   | «Колпачок и палочка»                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Найди где спрятано»                                                                                                                                                                             | «Угадай, кого поймали»                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



# 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                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; 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>Здоровье:</b><br>проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу<br><b>Социализация:</b> Побуждать детей к самооценке и оценке действий<br><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.<br><b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня<br><b>Труд:</b> убирать инвентарь при проведении физ.упр<br><b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, с нахождением своего места по сигналу, бег до 1 мин перестроение в три звена.                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Без предметов                                                                                                                                                                                                                               | С мячом                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1.Ходьба по наклонной доске, вверх и вниз на ладонях и коленях;<br>2.Подпрыгивание на месте на двух ногах вверх;<br>3.Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте;<br>Ползание на четвереньках (расстояние 30 м) с толканием мяча головой;<br>4.Бросание мяча о землю и ловля его;<br>5.И.У. «Пингвины на прогулке»<br>«Точно в цель»<br>«Тонкий мостик» | 1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой;<br>2.Ходьба с перешагиванием через кубы, высоко поднимая колени;<br>3.Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой;<br>4.Прыжки на обеих ногах через дуги с продвижением вперед;<br>5.Лазанье по гимнастической лестнице, попеременно переставляя ноги и руки;<br>6.Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его, не прижимая к груди; | 1.Подбрасывание мяча и ловля его ( не менее 10 раз подряд);<br>2.Катание обруча по прямой;<br>3.Прыжки через короткую скакалку;<br>4.Ходьба с перешагиванием через кубы, высоко поднимая колени;<br>5.И.У. «Спрыгни тихо»<br>«Мяч о стенку» | 1.Перебрасывание мяча через препятствия (расстояние 2 м);<br>2.Лазание по гимнастической лестнице – перелезание с одного пролета на другой;<br>3.Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м);<br>4.И.У. «Кошки- мышки»<br>«Будь ловким» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «День - ночь»<br>«Ловишки с ленточками»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | «У кого мяч»<br>«Мы – весёлые ребята»                                                                                                                                                                                                       | «Дойди до меня»<br>«Быстро возьми»<br>«Кто победит»                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Малоподвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | «Найди такой же цвет».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Гуси идут домой»<br>Спокойная ходьба в колонне по одному                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения                                                                                                                                                                                         | «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 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 гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания<br><b>Труд:</b> учить следить за 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> вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.                                                                 |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                                               | С обручем                                                                                                                                                                                                                  | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                         | С большим мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи;<br>2.Ползание на животе, с подтягиванием руками;<br>3.Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед в чередовании с ходьбой;<br>4.Ловля мяча двумя руками;<br>5.И.У. «Точно в цель» «Баскетбол» «Футбол» | 1.Прокатывание обруча в парах;<br>2.Прокатывание набивных мячей между предметами (вес мяча 1 кг);<br>3.Подлезание под дуги, между предметами;<br>4.Прыжки через короткую скакалку;<br>5.И.У. «Ведение мяча» «Мяч водящему» | 1.Метание предметов на дальность, в горизонтальную цель;<br>2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 3-4 м);<br>3.Подлезание под дугу, ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на середине и спрыгивание;<br>4. И.У. «Бадминтон» «Пас друг другу» «Эстафета» | 1.Пролезание в обруч боком, ходьба по гимнастической скамейке, через набивные мячи;<br>2.Прыжки через короткую скакалку;<br>3.Лазанье по гимнастической стенке, разноименным способом;<br>4.Прокатывание набивного мяча ( вес 1 кг);<br>5.И.У. «Мостик» «Посадка картофеля» «Попади в корзину» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Не оставайся на полу»<br>«Через болото»<br>«Не попадись!»                                                                                                                                                                                                                            | «Удочка»<br>«Выложи дорогу»                                                                                                                                                                                                | «Перелёт птиц»                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Догони свою пару»<br>«Ловишки с лентами»                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | «Эхо»                                                                                                                                                                                                                                                                                 | «Съедобное – не съедобное»                                                                                                                                                                                                 | «Летает-не летает»                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Дорога с поворотами»                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НОЯБРЬ (старшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Интеграция образовательных областей<br><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.<br><u>Социализация:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр<br><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.<br><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную.<br><u>Познание:</u> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз)<br><u>Труд:</u> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 упражнения ритмики, гимнастики и п/и. |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <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.<br>Перестроение в колонну по два и по три.                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                         | С мячом                                                                                                                                                                                                                             | С флажками                                                                                                                                                                                                                                                                                           | На скамейке                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, с перекладыванием малого мяча из правой руки в левую;<br>2.Прыжки на двух ногах между кеглями;<br>3.Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч;<br>4. И.У. «Поймай мяч»<br>«Кто лучше прыгнет»<br>«Канатоходец» | 1.Прыжки на правой и левой ноге, между поставленными в одну линию;<br>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками;<br>3.Ведение мяча между предметами;<br>4.И.У. «По мостику»<br>«Поймай и не урони» | 1.Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге, поочередное подпрыгивание (по два прыжка на правой, затем левой ногой);<br>2.Ведение мяча между предметами и пролезание в обруч с мячом в руках;<br>3.Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, руки за головой;<br>4.И.У. «Мяч водящему» | 1.Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола;<br>2.Прыжки на правой, затем на левой ноге, до предмета (расст. 5 м);<br>3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая через кубики, руки на пояс;<br>4.И.У. «Принеси мяч, не задев кеглю»<br>«Поймай – не урони» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | «Пожарные учения»<br>«Птичка на ветке»<br>«Перелёт птиц»                                                                                                                                                                                                              | «Не оставайся на полу»                                                                                                                                                                                                              | «Не оставайся на полу»<br>Русская народная игра<br>«Пол, нос, потолок                                                                                                                                                                                                                                | «Эстафета-Кто сделает меньше прыжков»                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «Летает – не летает»                                                                                                                                                                                                                                                  | «Затейники»                                                                                                                                                                                                                         | «Найди, где спрятано»                                                                                                                                                                                                                                                                                | «Сделай фигуру»<br>«У кого мяч?»                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

# 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                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений, 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>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.<br><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками<br><b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.<br><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.<br><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Перестроение в три колонны.                                                                          |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Без предметов                                                                                                                                                                              | С гимнастическими палками                                                                                                                                                                                                                                           | С обручами                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны. Переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом;<br>2. Прыжки на двух ногах через бруски;<br>3. Бросок и ловля мяча после хлопка в ладоши;<br>4. Перебрасывание мяча друг другу, в парах, произвольным способом;<br>5. И.У. «Кто дальше бросит» | 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги;<br>2. Бросок и ловля мяча (большой диаметр);<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;<br>4. И.У. «Метко в цель» «По дорожке» | 1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах;<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боку;<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, руки в стороны;<br>4. И.У. «Прокати» «Кто быстрее» | 1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская рейки;<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагивание через предметы;<br>3. Прыжки на двух ногах, между предметами;<br>4. И.У. «Сбей кеглю» «Кто быстрее» «Самый быстрый» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | «Кто скорее до флажка»<br>«Мороз – красный нос»                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Охотники и зайцы»                                                                                                                                                                         | «Хитрая лиса»                                                                                                                                                                                                                                                       | «Ловишки парами»<br>«Гонки санок тройками»                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Малоподвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | «Сделай фигуру»<br>«Снеговик»                                                                                                                                                                                                                                                                                          | «Летает- не летает»<br>«Снеговик»                                                                                                                                                          | «Релаксация»                                                                                                                                                                                                                                                        | «Ровным кругом»                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

# 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                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <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><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.<br><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.<br><b><u>Труд:</u></b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.<br><b><u>Социализация:</u></b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.<br><b><u>Познание:</u></b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.<br><b><u>Музыка:</u></b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег                     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | С мячом                                                                                                                                                                                                       | Без предметов                                                                                                                                                           | На гимнастической скамейке                                                                                                                                                                                                                                     | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1. Ходьба по наклонной доске(40см).<br>2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.<br>3. Метание мяча в шеренгах, расстояние 3-4 м;<br>4. Бросок мяча в кольцо;<br>5. И.У. «Пружинка» «Дойди до флажка» | 1. Прыжки в длину с места;<br>2. Проползание под дугой на четвереньках, с проталкиванием мяча головой;<br>3. Бросок мяча вверх и ловля его;<br>4. И.У. «Хлопай – топай» | 1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах;<br>2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке;<br>3. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская рейки;<br>4. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы; | 1. Лазанье на гимнастическую стенку, спуск без пропуска реек;<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой;<br>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (Способ- ноги вместе, ноги врозь);<br>4. Ведение мяча в прямом направлении; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | «Медведи и пчёлы»<br>«У кого мяч»<br>«Снежинки и ветер»                                                                                                                                                       | «Не оставайся на полу»<br>«Мышеловка»                                                                                                                                   | «Охотник и зайцы»                                                                                                                                                                                                                                              | «Хитрая лиса»<br>«Будь внимателен»                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками                                                                                                                                                                  | «Спокойная ходьба по кругу»                                                                                                                                             | «Сделай фигуру»                                                                                                                                                                                                                                                | «Летает – не летает»                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ФЕВРАЛЬ (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                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия. Владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  | <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 игр<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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Со скакалкой                                                                                                                                                                                                                                        | Без предметов                                                                                                                                                                                                          | С мячом                                                                                                                                                                                     | Парами                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками;<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны;<br>3.Прыжки через бруски;<br>4.Бросание мячей в корзину (расстояние 2 м), двумя руками из-за головы;<br>5.И.У. «Точно в круг»               | 1.Прыжки в длину с места (расстояние 50см);<br>2.Отбивание мяча о пол одной рукой с продвижением вперед шагом;<br>3.Подлезание под дугу без касания руками пола, в группировке;<br>4.Лазанье на гимнастическую стенку; | 1.Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м.;<br>2.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо;<br>3.Перебрасывание малого мяча друг другу;<br>4.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; | 1.Лазанье на гимнастическую стенку;<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке;<br>3.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м;<br>4.Ведение мяча правой и левой рукой;<br>5.И.У. «Веер» «Пружинка» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Ловишки - перебежки»<br>«Чем дальше –тем лучше»                                                                                                                                                                                                    | «Не оставайся на полу»                                                                                                                                                                                                 | «Мышеловка»<br>«Снежная карусель»<br>«Метелица»                                                                                                                                             | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»<br>«Ловишки»                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Малоподвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Зима»<br>«У кого мяч?»                                                                                                                                                                                                                             | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                                                     | «Сделай фигуру»                                                                                                                                                                             | «Стоп»<br>Спокойная ходьба «змейкой»                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

# 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)                                                                               |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>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 |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                         | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1.Прыжки в длину с места с продвижением вперёд (фронтально);<br>2.Лазанье по гимнастической стенке одноимённым способом и спуск вниз. Способ разноимённый;<br>3.Метание мячей в вертикальную цель;<br>4.Отбивание мяча об пол одной рукой несколько раз;<br>5.И.У. «Скакалочка» «Из обруча в обруч» «Бросай-лови» | 1.Ходьба на носках между предметами, лазанье по скамейке на ладонях и коленях с переходом на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, сойти, не спрыгивая;<br>2.Забрасывание мяча в кольцо двумя руками из-за головы;<br>3.Прыжки с ноги на ногу до флажка между предметами, поставленными в один ряд;<br>4.И.У. «Поймай мяч» «Кто быстрее» «Эстафета парами» | 1.Прыжки в длину с места;<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать, пройти перешагиванием через кубики, сойти, не спрыгивая;<br>3.Пролезание в обруч разными способами;<br>4.И.У. «Прыжки через верёвочку» «Равновесие» «Брось и поймай» | 1.Перебрасывание мяча друг другу способом двумя руками от груди;<br>2.Метание способом от плеча в горизонтальную цель на уровне глаз и выше;<br>3.Подлезание под дугу в группировке;<br>4.Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек», приземляясь на мягкую опору;<br>5.И.У. «Эстафета парами» «Кто сделает меньше прыжков» «Эстафета забрось мяч в кольцо». |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Играй, играй, мяч не теряй»<br>«Горелки»                                                                                                                                                                                                                                                                         | «Медведи и пчёлы»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Удочка»<br>«Мяч капитану»                                                                                                                                                                                                                                                            | «Мяч капитану»<br>«Найди такой же цвет»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Будь внимателен»                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Дыхательные упражнения<br>«Смешинка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | «Не оставайся на полу»                                                                                                                                                                                                                                                                | «Сделай фигуру»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

# 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                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур. Соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 | <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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево                                         |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | С мячом                                                                                                                                                                                                                                    | С обручем                                                                                                                                                                                              | Без предметов                                                                                                                                                    | С большим мячом                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1.Прыжки в высоту с места через верёвочку (высота 15-20см);<br>2.Прыжки из обруча в обруч правым и левым боком;<br>3.Запрыгивание на скамейку и прыжок в глубину (спрыгивание) (высота 15-20см);<br>4.И.У. «Высота»<br>«Пройди, не задень» | 1.Прыжки в длину с разбега;<br>2.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча;<br>3.Отбивание мяча о землю с продвижением вперёд;<br>4.И.У. «Брось флажок»<br>«С кочки на кочку» | 1.Прокатывание обруча друг другу;<br>2.Пролезание в обруч;<br>3.Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками;<br>4.И.У. «Догони обруч»<br>«Перебрось и поймай» | 1.Прыжки в высоту с места;<br>2.Запрыгивание на скамейку;<br>3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват сбоку;<br>4.И.У. «Мяч в кругу»<br>«Кто быстрее»<br>«Догони обруч» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Мышеловка»<br>«Запрещённое движение»                                                                                                                                                                                                      | «Эстафета парами»                                                                                                                                                                                      | «Бездомный заяц»<br>«Затейники»                                                                                                                                  | «Охотники и зайцы»<br>«Затейники»                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Малоподвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Стоп»                                                                                                                                                                                                                                     | «Пройди по камешкам»                                                                                                                                                                                   | «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                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия. Владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                        | <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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 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                                                                                                                                                                                                     | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                                    | С флажками                                                                                                                                                                                                                                                                            | На скамейке                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте;<br>2.Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах;<br>3.Метание правой и левой рукой на дальность;<br>4.И.У.»Проведи мяч»<br>«Пас друг другу»       | 1.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой;<br>2.Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, хват сбоку;<br>3.Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2м;<br>4.И.У. «Прокати – не урони»<br>«Кто быстрее?»<br>«Забрось в кольцо» | 1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше;<br>2.Прыжки на двух ногах между предметами;<br>3.Лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек;<br>4.И.У. «Обезьянки»<br>«Гонка мячей в шеренге»<br>«По узенькой дорожке» | 1.Прыжки на двух ногах через шнуры;<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом;<br>3.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу, ловля после отскока;<br>4.И.У. «Мяч водящему»<br>«Полоса препятствий»<br>«Прыжки через короткую скакалку» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Не оставайся на полу»<br>«Перелёт птиц»<br>«Птичка на ветке»                                                                                                                                                     | «Удочка»                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Пожарные учения»<br>«Ловишки с ленточками»                                                                                                                                                                                                                                           | «Кто сделает меньше прыжков»<br>«Мы весёлые ребята»                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Малоподвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Съедобное, не съедобное»                                                                                                                                                                                         | «Летает – не летает»                                                                                                                                                                                                                                                       | «Медленная ходьба по кругу»                                                                                                                                                                                                                                                           | «Сделай фигуру»<br>«У кого мяч»                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Интеграция образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы<br>занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                         | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b><u>Здоровье:</u></b> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр;<br><b><u>Социализация:</u></b> Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам<br><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.<br><b><u>Коммуникация:</u></b> поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня<br><b><u>Познание:</u></b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | С гимнастической палкой                                                                                                                                                                                                                                                                                    | С обручем                                                                                                                                                                                                                                          | С гимнастической палкой                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку, боком приставным шагом через мячи;<br>2.Прыжки на двух ногах через шнур;<br>3.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу (расстояние 3м);<br>4.Прокатывание обруча друг другу;<br>5.И.У. «Ловкие ребята» «Пингвины» «Догони свою пару» | 1.Прыжки с поворотом с доставанием до предмета с небольшого разбега;<br>2.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы;<br>3.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола;<br>4.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры;<br>5.И.У. «Быстро встать в колонну» «Прокати обруч» «Салки в два круга» | 1.Броски мяча одной рукой и ловля его двумя руками;<br>2.Ползание по скамейке на животе;<br>3.Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию;<br>4.Прокатывание обруча друг другу;<br>5.И.У. «Быстро передай» «Пройди, не задень» | 1.Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше;<br>2.Прыжки из обруча в обруч;<br>3.Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками;<br>4.И.У. «Прыжки по кругу» «Проведи мяч» «Круговая лапта» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | «Кто скорее до флажка?»                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «Не оставайся на полу» «Зайчики, медведи, галки»                                                                                                                                                                                                                                                           | «Удочка» «Чья колонна скорее построится»                                                                                                                                                                                                           | «Ловишки с мячом» «Части тела»                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | «Тихо-громко»                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ходьба в колонне по одному с заданием для рук                                                                                                                                                                                                      | «Запрещённое движение»                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**ОКТАБРЬ (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><u>Здоровье:</u></b> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).<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 проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания<br><b><u>Труд:</u></b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря<br><b><u>Познание:</u></b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.<br><b><u>Музыка:</u></b> продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | С малым мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | В парах                                                                                                                                                                                                                                                                            | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                     | С гантелями                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Основные виды движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1.Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине присесть, затем пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове;<br>2.Прыжки через шнур и вдоль него на двух ногах, на правой и левой ноге;<br>3.Бросание малого мяча вверх и ловля его двумя руками;<br>4.И.У. «Перебрось, поймай» «Не попадись» «Полоса препятствий» «Эстафеты в ходьбе» | 1.Прыжки с высоты (40см);<br>2.Отбивание мяча одной рукой на месте и ведение мяча;<br>3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками;<br>4.Пролезание вначале через три обруча, затем в обруч прямо и боком;<br>5.И.У. «Кто самый меткий» «Перепрыгни, не задень» «Пролезь, не задень» | 1.Ведение мяча по прямой, между предметами;<br>2.Перебрасывание друг другу малого мяча;<br>3.Ходьба по гимнастическому бревну, руки за головой, мешочек на голове;<br>4.Прыжки через короткую скакалку;<br>5.И.У. «Успей выбежать» «Мяч водящему» | 1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине;<br>2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами;<br>3.Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг;<br>4.Прыжки через короткую скакалку;<br>5.И.У. «Лягушки-попрыгушки» «Не попадись» «Перебрось и догони» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Перелёт птиц»                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Не оставайся на полу»<br>«Охотники и звери»                                                                                                                                                                                                      | «Удочка»<br>«Бездомный заяц»                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Малоподвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Фигурная ходьба»<br>Дыхательное упражнение «Ладошки»<br>(А.Н.Стрельникова)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Летает, не летает»<br>Дыхательное упражнение «Погонщики»                                                                                                                                                                                                                          | «Эхо»<br>Дыхательное упражнение «Ладошки»                                                                                                                                                                                                         | Дыхательное упражнение «Погонщики»<br>(А.Н.Стрельникова)                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**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 гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики 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<br><u><b>Коммуникация:</b></u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.<br><u><b>Безопасность:</b></u> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега враспынную. |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                     | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                                               | С флажками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | На скамейке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1.Лазание разными по гимнастической стенке разными способами;<br>2.Прыжки в длину с места;<br>3.Ходьба по канату боком приставным шагом;<br>4.И.У. «Мяч о стенку»<br>«Будь ловким»<br>«Перемена мест»<br>«Кто сделает меньше прыжков»<br>«Верёвочка»              | 1.Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд;<br>2.Бросание мяча друг другу (способ-двумя руками из-за головы);<br>3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине;<br>4.Броски мяча в баскетбольную корзину;<br>5.И.У. «Мяч по кругу»<br>«Не задень» | 1.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине;<br>2.Метание мешочка в горизонтальную цель прямой рукой снизу;<br>3.Лазанье по гимнастической стенке и переход на другой пролёт по диагонали;<br>4.Лазанье под дугу (дуги в две линии – по 3-4 дуги);<br>5.И.У. «Поймал- садись»<br>«Догони свою пару»<br>«По местам»<br>«Не попадись» | 1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт и спуск вниз;<br>2.Прыжки в длину с места;<br>3.Броски мяча в корзину способом двумя руками от груди;<br>4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока об пол двумя руками;<br>5.И.У. «Передай мяч»<br>«С кочки на кочку»<br>«Мостик»<br>«Обезьянки» | <u><b>Познание:</b></u> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз)<br><u><b>Труд:</b></u> Следить за опрятностью своей физической формы и причёски, убирать физкультурный инвентарь и оборудование                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | «Пятнашки»                                                                                                                                                                                                                                                        | «Канатоходец»<br>«Мышеловка»                                                                                                                                                                                                                                                          | «Рыбки»<br>«Играй, играй, мяч не теряй»                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | «Прыгни-повернись»<br>«Хитрая лиса»                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | «Что изменилось»<br>«Угадай чей голосок»                                                                                                                                                                                                                          | «Пройди бесшумно»<br>«Развернём круг»                                                                                                                                                                                                                                                 | «Найди, где спрятано»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «Пройди бесшумно»<br>«Кого называли, тот ловит мяч»                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**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> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. |
| <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                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      | <b><u>Социализация:</u></b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками                                            |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | С флажками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | С косичкой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | С гимнастической палкой                                                                                                                                                                              | <b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.                                                                         |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1. Ходьба боком, приставным шагом, с мешочком на голове, с перешагиванием через набивные мячи;<br>2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их;<br>3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;<br>4. Ползание на животе по скамейке (подтягиваться только руками);<br>5. И.У. «Переброска»<br>«Кузнечик»<br>«Весёлые соревнования» | 1. Прыжки между предметами: на двух ногах, на правой и левой поочередно;<br>2. Прокатывание мяча между предметами, с подталкиванием его двумя руками, не отпуская далеко от себя;<br>3. Подлезание под шнур (дугу), правым и левым боком не касаясь верхнего края шнура, в группировке (50 см от пола);<br>4. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне»<br>5. И.У. «Подбрось - не урони»<br>«Проползи»<br>«Гимнасты» | 1. Перебрасывание мячей в парах (расстояние 1,5 м.);<br>2. Лазанье по гимнастической стенке, при спуске не спрыгивать с неё, не пропускать рейки;<br>3. Прыжки со скамейки на мат или коврик;<br>4. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (расстояние 3 м, высота 2 м);<br>5. И.У. «Таракашки»<br>«Обезьянки»<br>«Бочком» | 1. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте;<br>2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд;<br>3. Отбивание мяча от пола, с продвижением вперёд;<br>4. И.У. «Полоса препятствий» | <b><u>Безопасность:</u></b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.                                                            |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Хитрая лиса»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Ловишки с ленточками»<br>«Построй шеренгу, круг, колонну»<br>«Медвежата»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «Перелёт птиц»<br>«Мяч соседу»<br>«Запрещённое движение»                                                                                                                                                                                                                                                                              | «Кого называли, тот ловит мяч»<br>«Мяч соседу»                                                                                                                                                       | <b><u>Труд:</u></b> Следить за опрятностью своей физической формы и причёски, убирать физкультурный инвентарь и оборудование                                                |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Эхо»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «Один - двое»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | «Пальчиковая гимнастика»                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | «Запрещённое движение»                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                             |

**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>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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.<br><br><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.<br><br><b><u>Труд:</u></b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.<br><br><b><u>Социализация:</u></b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.<br><br><b><u>Познание:</u></b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.<br><br><b><u>Музыка:</u></b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| <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 мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | В парах                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Со скакалкой                                                                                                                                                                                                 | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки держать произвольно;<br>2. Прыжки через препятствия, с энергичным взмахом рук;<br>3. Ведение мяча с одной стороны зала на другую, по обозначенной линии (дистанция 10 м);<br>4. Прокатывание мяча между предметами, не задевая их;<br>5. И. У. «С кочки на кочку» «Поймай мяч» | 1. Прыжки в длину с места на мат;<br>2. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока об пол с хлопком в ладоши;<br>3. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;<br>4. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края;<br>5. И. У. «Пружинка» «Дойди до флажка» | 1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;<br>2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края;<br>3. Переброска мяча друг другу;<br>4. И. У. «Хлопай-топай» | 1. Переброска мяча друг другу;<br>2. Бросание мяча (малого и среднего диаметра) о стенку и ловля его после отскока об пол с хлопком в ладоши;<br>3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд;<br>4. Ведение мяча с одной стороны зала на другую по обозначенной линии (дистанция 10 м) (отбивание мяча одной рукой по ходу движения); |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «День и ночь»<br>«Кто внимательный?»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | «Ловишка с мячом»<br>«Совушка»                                                                                                                                                                                                                                                                                  | «Уголки»<br>«Снежинки и ветер»                                                                                                                                                                               | «С кочки на кочку»<br>«Зайчики, медведи, галки»<br>«Будь внимателен»                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | «Ножки отдыхают»<br>Массаж стоп мячами ежиками                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | «Зимушка-зима»<br>Танцевальные движения                                                                                                                                                                                                                                                                         | «Затейники»                                                                                                                                                                                                  | «Спокойная ходьба»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Со скакалкой                                                                                                                                                                                                                                                                           | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                                         | В парах                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами – 2 шага ребёнка);<br>2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками;<br>3.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы);<br>4.И.У. «Точно в круг» | 1.Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге с энергичными взмахами рук;<br>2.Переброска мячей друг другу двумя руками от груди, стоя в шеренгах;<br>3.Лазанье под дугу прямо и боком;<br>4.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт;<br>5.И.У. «Точно в круг» | 1.Перебрасывание мяча двумя руками через сетку от груди;<br>2.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт;<br>3.Перебрасывание мяча друг другу разными способами;<br>4.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой и рукой;<br>5.И.У. «Гонки санок» | 1.Прыжки из обруча в обруч без паузы, используя взмахи рук;<br>2. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой и рукой;<br>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт;<br>4.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе;<br>5.И.У. «По дорожке» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Бездомный заяц»<br>«Чем дальше, тем лучше»                                                                                                                                                                                                                                            | «Ловишки с ленточками»<br>«Чем дальше, тем лучше»                                                                                                                                                                                                                                                            | «Попади в обруч»<br>«Мяч через сетку»<br>«Поменяй флажки»                                                                                                                                                                                                                       | «Лягушки и цапля»<br>«Будь ловким»<br>«Снежная карусель»<br>«Метелица»                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | «Летает-не летает»                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Воротики»                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Море волнуется»<br>«Спокойная ходьба»                                                                                                                                                                                                                                          | «Спокойная ходьба»<br>«Улитка»»                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**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                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <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>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Без предметов                                                                                                                                                                                                            | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                         | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                      | С мячом                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу;<br>2. Прыжки с заданиями;<br>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»;<br>4. И.У. «Чья колонна скорее построится?»<br>«Гимнасты»<br>«Полоса препятствий» | 1. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд;<br>2. Перебрасывание мяча через сетку (верёвку) двумя руками и ловля его после отскока от пола;<br>3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола в группировке;<br>4. И.У. «Сбей грушу»<br>«Мяч соседу»<br>«Большая черепаха» | 1. Метание мешочком в горизонтальную цель;<br>2. Лазанье на гимнастическую стенку (2-3 раза);<br>3. Ведение мяча на месте;<br>4. Отбивание мяча о стенку попеременно правой и левой рукой;<br>5. И.У. «Мяч о стенку»<br>«Мы по мостику идём»<br>«Кто самый меткий» | 1. Прыжки на правой и левой ноге между предметами;<br>2. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнура (высота от пола 40см);<br>3. «Школа мяча»;<br>4. И.У. «Передача мяча в шеренге»<br>«Быстрые и меткие»<br>«Перелёт птиц» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Ключи»                                                                                                                                                                                                                  | «Хитрая лиса»<br>«Затейники»                                                                                                                                                                                                                                                          | «Волк во рву»                                                                                                                                                                                                                                                      | «Волки и овцы»<br>«Совушка»                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | «Затейники»                                                                                                                                                                                                              | Дыхательные упражнения:<br>«Смешинка»<br>«Подуй на листик»                                                                                                                                                                                                                            | Дыхательные упражнения:<br>«Смешинка»<br>«Подуй на листик»                                                                                                                                                                                                         | Упражнение на равновесие                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



**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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <u><b>Здоровье:</b></u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.<br><u><b>Социализация:</b></u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)<br><u><b>Коммуникация:</b></u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.<br><u><b>Безопасность:</b></u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.<br><u><b>Познание:</b></u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз<br><u><b>Труд:</b></u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | С обручем                                                                                                                                                                                             | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | С большим мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперёд, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше;<br>2.Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд до обозначенной линии;<br>3.Переброска мячей друг другу в парах (способ-по выбору детей);<br>4.Эстафета парами;<br>5.И.У. «Мы по мостику идём»<br>«Прыжки вперёд»<br>«Эстафета с мячом, передача мяча в шеренге» | 1.Броски мяча друг другу в парах;<br>2.Прыжки в длину с разбега;<br>3.Лазанье под шнур в группировке;<br>4.Эстафета с мячом;<br>5.И.У. «Передал-садись»<br>«Кто быстрее до кубика?»<br>«Мяч о стенку» | 1.Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола;<br>2.Прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу с продвижением вперёд, до обозначенной линии;<br>3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола, в группировке, с мячом в руке;<br>4.Метание мешочком в горизонтальную цель (расстояние 3м);<br>5.И.У. «Кто дальше бросит»<br>«Кто быстрее »<br>«Кто быстрее до предмета» | 1.Лазанье на гимнастическую стенку (2-3 раза). Лазанье до 4 рейки, переход на другой пролёт и спуск;<br>2.Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребёнка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову;<br>3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние 40см);<br>4.Переброска мячей друг другу в парах (способ-по выбору детей);<br>5.И.У. «Салки-перебежки»<br>«Обезьянки»<br>«Передача мяча в колонне» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Горячая картошка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | «Охотники и утки»                                                                                                                                                                                     | «Салки в два круга»<br>«Кто самый меткий»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Совушка»<br>«Горелки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Тихо-громко»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Повтори наоборот»                                                                                                                                                                                    | «Повтори наоборот»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | «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                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <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)                                                                                                                                                                     |
| <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>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 |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | С флажками                                                                                                                                                                                                                                                            | На скамейке                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу, затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти, не прыгая;<br>2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд (дистанция 10м);<br>3. Прыжки на двух ногах между предметами «Кто быстрее»;<br>4. Броски малого мяча о стену одной рукой и ловля его после отскока;<br>5. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, не прижимая мяч к груди;<br>6. И.У. «Точный пас»<br>«Передал-садись»<br>«Брось-поймай» | 1. Прыжки в длину с разбега;<br>2. Ведение мяча одной рукой с продвижением вперёд шагом до обозначенной линии, затем взять мяч в руки и повернуться кругом (дистанция 6-10м);<br>3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и верхнего края обруча;<br>4. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние 3-4м);<br>5. И.У. «Игра с обручем»<br>«Весёлые лягушки»<br>«Снайперы» | 1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой;<br>2. Подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола в группировке;<br>3. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове;<br>4. И.У. «Кто дальше бросит»<br>«Мяч водящему»<br>«Канатоходцы» | 1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, ходьба по рейке (4 рейка) и спуск вниз;<br>2. Прыжки на двух ногах между кеглями, на правой и левой ноге;<br>3. И.У. «Встречная эстафета с обручем и скакалкой»<br>«Гонщики»<br>«Игольное ушко» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Совушка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | «Горелки»<br>«Совушка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «Воробы и кошка»<br>«Зима и лето»                                                                                                                                                                                                                                     | «Охотники и утки»<br>«Не оставайся на полу»                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Гномики и великаны»<br>«Приветтики»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | «Летает-не летает»<br>«Боулинг»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Подкрадись неслышно»                                                                                                                                                                                                                                                 | «Летает-не летает»<br>«Подкрадись не слышно»                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

