

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №66  
комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга*

СОГЛАСОВАНО:

на Педагогическом Совете ГБДОУ №66  
Протокол № 1

от 28 августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ № 66

Гавриляк З.Н.

Приказ № 50/5

от 28 августа 2025г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

инструктора по физической культуре  
Верховской Елены Сергеевны

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 66 Кировского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург, 2025

## Оглавление

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи по реализации программы	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4.	Перечень комплексных программ	6
1.5.	Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей	6
1.5.1.	Организация двигательного режима	9
1.6.	Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы	10
1.7.	Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями	11
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1	Образовательная область «Физическое развитие»	11
2.2.	Основные задачи работы с детьми	12
2.3.	Формы организации образовательной области «Физическое развитие»	16
2.4.	Система педагогической диагностики (мониторинга)	17
2.5.	Организация и формы взаимодействия с родителями	17
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1.	Режим пребывания воспитанников	18
3.2.	Образовательная нагрузка	18
3.3.	Структура реализации образовательной деятельности	19
3.4.	Создание развивающей предметно-пространственной среды	28
<b>4.</b>	<b>Методическое обеспечение образовательной деятельности</b>	
4.1.	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	29
4.2.	Перечень электронных образовательных ресурсов	30
<b>5.</b>	<b>Приложение</b>	
5.1.	Планирование физкультурных развлечений и досугов	31
5.2.	Перспективное планирование с воспитателями.	32
5.3.	Методическая работа	33
5.4.	Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре	35

# **1. Целевой раздел рабочей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Основной общеобразовательной программы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 66 (разработанной на основе Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г. № 2/15)) и программы Воспитания ДОУ №66

### **Рабочая программа:**

- разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;
- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих: 1) совместную деятельность взрослого и детей; 2) самостоятельную деятельность детей;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьёй в целях осуществления полноценного развития ребёнка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

## **1.2. Цель и задачи деятельности по реализации программы**

**Цель программы:** реализация содержания основной общеобразовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования.

### **Задачи:**

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребёнка;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно - образовательного процесса;
- уважительное отношение к результатам детского творчества.
- проведение лечебно-профилактической работы, закаливания;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- подготовка ребёнка к жизни в современном обществе.

**Нормативно-правовой основой для разработки программы являются следующие нормативно-правовые документы:**

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
  - Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
  - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
  - федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
  - Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
  - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);
  - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- Культурно-образовательная программа «Город на ладошке» Н. Г. Шейко, Е. Н. Коробкова.
- Программа «Цветные ладошки» - программа художественного воспитания, обучения и развития детей 2-7 лет. // И.А. Лыкова

- Устав ДОУ № 66 <http://dou66.kirov.spb.ru/images/documenty/ustav.pdf> ;
  - Программа развития ДОУ № 66 [http://dou66.kirov.spb.ru/images/documenty/progr\\_razvit.pdf](http://dou66.kirov.spb.ru/images/documenty/progr_razvit.pdf) ;
  - Положение о Педагогическом совете [http://dou66.kirov.spb.ru/images/documenty/pol\\_o\\_ped\\_sovet.pdf](http://dou66.kirov.spb.ru/images/documenty/pol_o_ped_sovet.pdf)
  - Положение о Совете родителей [http://dou66.kirov.spb.ru/images/documenty/pol\\_o\\_sovet\\_rodit.pdf](http://dou66.kirov.spb.ru/images/documenty/pol_o_sovet_rodit.pdf)
  - Правила внутреннего трудового распорядка [http://dou66.kirov.spb.ru/images/documenty/pravila\\_vnutr\\_rasp\\_vzrosl.pdf](http://dou66.kirov.spb.ru/images/documenty/pravila_vnutr_rasp_vzrosl.pdf)
  - Положение о методической работе в ДОУ [http://dou66.kirov.spb.ru/images/documenty/pol\\_o\\_metod\\_rab.pdf](http://dou66.kirov.spb.ru/images/documenty/pol_o_metod_rab.pdf)
- Срок реализации рабочей программы:** 2025-2026 учебный год

### **1.3. Принципы и подходы к формированию программы**

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с основной общеобразовательной программой ГБДОУ

Возрастная адекватность – один из главных критериев выбора педагогами форм образовательной работы и видов детской деятельности, ведущей из которых является игра. Ценность игры (сюжетно-ролевой, режиссерской, драматизации, с правилами и др.), в первую очередь, как свободной самостоятельной деятельности детей определяется ее значением для развития дошкольника. В игре может быть реализована большая часть содержания таких образовательных областей, как «Физическая развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие». Игры являются также одной из форм реализации содержания областей «Физическая развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Самостоятельными, самоценными и универсальными видами детской деятельности являются чтение (восприятие) художественной литературы, общение, продуктивная, музыкально-художественная, познавательно-исследовательская и конструктивная деятельности, труд. Формирование *предпосылок* учебной деятельности является одним из главных *итоговых* результатов освоения Программы.

В качестве адекватных возрасту форм работы можно назвать экспериментирование, беседы с детьми, наблюдения, решение проблемных ситуаций и др. Содержание Программы в полном объеме может быть реализовано в совместной деятельности педагогов и детей, а также через оптимальную организацию самостоятельной деятельности детей. Под *совместной деятельностью взрослых и детей* понимается деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время. Она отличается наличием партнерской позиции взрослого и партнерской формой организации (сотрудничество взрослого и детей, возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности), предполагает сочетание индивидуальной, подгрупповой и групповой форм организации работы с воспитанниками. Под *самостоятельной деятельностью детей* понимается: 1) свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

В основу реализации комплексно-тематического принципа построения Программы положен примерный календарь праздников, который обеспечивает:

- « проживание » ребенком содержания дошкольного образования во всех видах детской деятельности;
- социально-личностную ориентированность и мотивацию всех видов детской деятельности в ходе подготовки и проведения праздников;
- поддержание эмоционально-положительного настроя ребенка в течение всего периода освоения Программы;
- технологичность работы педагогов по реализации Программы (годовой ритм: подготовка к празднику – проведение праздника, подготовка к следующему празднику – проведение следующего праздника и т.д.);
- разнообразие форм подготовки и проведения праздников;
- возможность реализации принципа построения программы «по спирали», или от простого к сложному (основная часть праздников повторяется в следующем возрастном подпериоде дошкольного детства, при этом возрастает мера участия детей и сложность задач, решаемых каждым ребенком при подготовке и проведении праздников);
- выполнение функции сплочения общественного и семейного дошкольного образования (органичное включение в праздники и подготовку к ним родителей воспитанников).

## **1.4. Перечень комплексных программ:**

### **Программа ООПДО**

Основная общеобразовательная программа ГБДОУ № 66 (разработанная на основе Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г. № 2/15))

Основание выбора данной программы

Программа разработана в соответствии с современной научной «Концепцией дошкольного воспитания» о признании самоценности дошкольного периода детства. На первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и раскрывающая его индивидуальные особенности.

С позиции гуманно-личностного отношения к ребенку в программе зафиксирован отказ от формирования политico-идеологических установок и соответствующих представлений, игнорирующих духовные и общечеловеческие ценности, упразднены жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

В программе используется комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, обогащение развития на основе организации разнообразных видов детской творческой деятельности.

### **Программа Воспитания ДОУ**

#### **Парциальные программы:**

#### **«Здоровье». // В.Г. Алямовская. - Нижний Новгород**

Программа «Здоровье»- комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитием собственного достоинства. Данная программа предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателем содержания обучения и воспитания, использование различных отечественных и зарубежных методик.

## **1.5. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей.**

**Возрастные особенности детей**

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

**Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в Приложении.**

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

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

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

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

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

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

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

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

### 1.5.1. Организация двигательного режима

Формы организации	II Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Поготов. к школе группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физ. минутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке и вне.	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
Прогулки-походы за пределы участка			25-30 мин, до 1,5 – 2 км	40-45 мин. до 2 км
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

## **1.6. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы**

### **Младший возраст**

#### **К концу года дети могут:**

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

### **Средний возраст**

#### **К концу года дети умеют:**

Хорошо ориентироваться в пространстве, используя всю площадь зала;

Быстро сменяют положение тела и направление.

Реагируют на сигналы во время различных действий: кружения, легких прыжков на батуте, удерживания равновесия на балансире, бега по мягким брусьям и т. д.; при этом необходима страховка со стороны педагога.

### **Старший возраст**

#### **К концу года дети умеют:**

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

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

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

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

Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;

Вести мяч, отбивать от пола;

### **Подготовительный к школе возраст**

#### **К концу года дети умеют:**

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

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

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

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

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

Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.

### **1.7. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями**

<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи</b>
«Социально - коммуникативное развитие»	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.
«Художественно - эстетическое»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Речевое развитие»	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования.
«Познавательное»	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения рациональным составом различных видов детской деятельности.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Образовательная область «Физическое развитие**

**Основные направления психолого-педагогической работы руководящего, педагогического и медицинского персонала учреждения (группы):**

Воспитание культуры здоровья:

- формирование культурно-гигиенических навыков;
- формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

**Основные направления профилактической работы руководящего, педагогического и медицинского персонала учреждения (группы):**

1. Профилактика травматизма детей.

2. Профилактика умственного переутомления и обеспечение эмоционального комфорта (соблюдение гигиенических требований к организации образовательного процесса, организация оптимального режима дня, в том числе рационального двигательного режима).

3. Профилактика нарушений зрения:

- мониторинг достаточной освещенности помещений и создание благоприятной световой обстановки;
- организация рационального режима зрительной нагрузки.

4. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата:

- исключение длительных статических нагрузок;
- систематическое проведение физкультминуток и физкультурных пауз;
- мониторинг правильности осанки;

- включение во все формы работы по физическому развитию детей упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия;
- правильная расстановка детской мебели и её подбор с учётом роста воспитанников.

#### 5. Мониторинг:

- самочувствия детей: организация утреннего приёма воспитанников и наблюдение в течение всего времени пребывания;
- санитарного состояния помещений;
- организации питания детей с соблюдением принципов адекватности, рациональности и сбалансированности.

*Основные направления оздоровительной работы руководящего, педагогического и медицинского персонала учреждения (группы):*

1. Организация и проведение закаливающих мероприятий.

#### 2. Мониторинг:

- чистоты и свежести воздуха в помещении: регулярное проветривание в присутствии (одностороннее) и в отсутствие (сквозное) детей.
- соблюдения температурного режима в помещениях групп и одежды детей.

#### **Тематические блоки:**

1. легкая атлетика (бег, бросание, метание, прыжки);
2. гимнастика (группировки, перекаты, акробатические упражнения, упражнения на равновесие, лазанье по гимнастической лестнице);
3. спортивные игры (футбол, баскетбол, «мяч через сетку»);
4. лыжная подготовка (катание с горы и на санках, зимние забавы).

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале и одно занятие на улице (при благоприятных погодных условиях и имеющейся специальной спортивной формы) в игровой форме, как закрепление. Блок лыжная подготовка предусматривает проведение занятий 1 раз в неделю на улице.

#### **Структура НОД**

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

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

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

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

## **2.2.Основные задачи работы с детьми**

### **Младший возраст**

Создание здорового образа жизни для ребенка детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый ребенок, нормально физически развивающийся обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, двигается, с удовольствием принимает участие во всех делах.

### **ОВЛАДЕНИЕ ОСНОВАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ**

#### Задачи воспитателя:

- Вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях;

- Учить детей активно выполнять движения вместе с воспитателем;
- Приучать детей в движении реагировать на сигнал.

Что осваивает ребенок

1. Построение и перестроение

2. Общеразвивающие упражнения:

- исходное положение (стоя, сидя, лежа);
- приседания;
- простые движения рук с предметами и без них.

3. Основные движения:

- ходьба и бег в разных направлениях;
- упражнения в равновесии;
- бег в медленном и быстром темпах;
- подскоки на месте и с передвижением;
- Катание мяча друг другу, перебрасывание мяча через предметы;
- Ползание на четвереньках.

4. Подвижные игры

## СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

**Построение:** в круг, парами, в колонну друг за другом.

**Исходные положения:** стоя, ноги слегка расставлены, сидя, лежа.

**Положение и движение рук:** Вверх, вперед, в, сгибание и разгибание рук, скрещивание рук перед грудью и разведение их в стороны, отведение рук назад, махи руками вперед – назад, хлопки пред собой и над головой.

**Положение и движение ног:** ноги вперед, назад, в стороны, сгибание и разгибание ног стоя и лежа, приседания держась за опору, отведение одной ноги вперед с опорой на носок или пятку.

**Положение и движение туловища:** наклоны вперед, в стороны, повороты вправо-влево, с боку на бок, наклоны вперед из положения сидя и лежа, подъемы из положения стоя на коленях, на пятках, сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине, одновременное движение руками лежа на спине.

**Ходьба и равновесие:** ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении между предметами, по дорожке, по извилистой дорожке, по шнуре, перешагивая через препятствия, подъем на возвышение и спуск с него.

**Бег:** за воспитателем и к нему, в разных направлениях, в медленном темпе и на скорость.

**Прыжки:** подскоки на месте на носках, с доставанием предметов слегка продвигаясь вперед, перепрыгивание через линии, веревку, через две линии, прыжки на двух ногах, спрыгивание с предмета.

**Катание, бросание, ловля:** прокатывание мяча одной и двумя руками, под дугу, друг другу, бросание мяча вперед снизу. От груди, из-за головы, ловля мяча брошенного воспитателем, перебрасывание мяча через веревку находящуюся на уровне груди ребенка, бросание предметов в цель одной и двумя руками, вдаль правой и левой рукой.

**Ползание и лазание:** подтягивание на скамейке лежа на животе, ползание на четвереньках (3-4м), ползание под препятствием (высота 30-40 см), перелезание через бревно, лазанье по лесенке стремянке, гимнастической стенке удобным способом, используя игровые приемы.

**Двигательные умения:** строиться парами друг за другом, сохранять заданное направление при выполнении упражнений, активно включаться в выполнение упражнений, ходить не сталкиваясь и не мешая друг другу. Сохранять равновесие на ограниченной площади опоры, бегать не мешая друг другу, подпрыгивать на месте продвигаясь вперед, перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляясь. Бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч, подтягиваться на скамейке лежа на груди, ползать на четвереньках, перелезать через предметы, действовать по указанию воспитателя, активно включаться в игры.

- 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.

## **Средний возраст**

Возрастной период детей от четырех до пяти лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена их достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, небольшими группами.

Дети пятого года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений; они стремятся самостоятельно выполнять различные сочетания движений, достаточно сложные упражнения. Но зачастую им не удается выполнить их качественно и до конца.

Движения детей уже в этом возрасте носят произвольный и целеустремленный характер. Дети самостоятельно различают все основные виды движений, частично умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий, сопоставляя их с образцом.

Отличительной особенностью детей четырех-пяти лет является их познавательная активность и постоянное стремление к выполнению различных действий: расставлять и убирать пособия, имитировать образы животных, птиц и т. д. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют у них ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети пытаются прилагать волевые усилия: перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному бруму и т. д. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

### **Задачи физической культуры:**

- создание условий для разнообразной двигательной активности детей; организация свободного места для игр и упражнений; рациональный подбор физкультурного оборудования;
- обогащение детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений;
- обучение технике основных видов движений, добиваясь их правильного выполнения в соответствии с образцом;
- разучивание разных способов выполнения движений, совершенствуя координационные возможности детей;
- формирование навыков езды на велосипеде, катания на санках, ходьбы на лыжах, а также действий с различными пособиями (обручем, мячом, скакалкой и др.);
- знакомство с правилами разных подвижных игр и развитие у детей умений четко выполнять их, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность;
- закрепление навыков самостоятельного построения и перестроения в колонну, в круг, в шеренгу, парами;
- формирование у детей двигательных качеств и способностей (быстроты движений, ловкости, координации, гибкости, выносливости) и пространственной ориентировки в различных условиях (в физкультурном зале, на спортивной площадке, в лесу, парке);
- формирование потребности в здоровом образе жизни в семье и детском саду.

Педагогу необходимо позаботиться о создании двигательного режима, который предусматривает рациональное содержание разных форм двигательной активности, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Необходимо варьировать приемы повышения эффективности использования физкультурного оборудования. К таким приемам относятся:

- \*создание эффекта новизны за счет смены переносного оборудования и внесения новых пособий;
- \*сочетание разных мягких модулей с целью обучения основным видам движений;
- \*объединение разных пособий в определенные комплексы (построение полосы препятствий);
- \*размещение дополнительных пособий (гладкие и ребристые доски, мишины, ленты и т. д.) на крупном оборудовании (на гимнастической стенке, на мини-стадионе и т. д.); различное пространственное расположение пособий;

\*создание разных игровых зон (для игр с мячом, обручем, шнуром и скакалкой и т. д.).

В средней группе для организованной и самостоятельной двигательной активности детей необходимо иметь физкультурный уголок, который включает короткие гимнастические палки, мячи, плоские обручи, резиновые кольца, комплект «Следы», мелкие предметы разных геометрических форм и т. д.

## **Организация НОД**

Основной организованной формой двигательной активности является НОД по физической культуре, которое должно доставлять радость ребенку, пробуждать интерес и способность к творческой активности, формировать двигательные умения и навыки, удовлетворять естественную потребность в движении. Для реализации этих задач особое значение имеет характер общения детей со сверстниками и взрослыми. Дети пятого года жизни нередко нуждаются в своевременной помощи, поддержке и поощрении.

Одним из факторов, способствующих уменьшению психической напряженности детей, является музыка. Она повышает эмоциональный тонус, способствует развитию внимания, чувства ритма и т. д. во вводной части и во время выполнения различных ритмических движений. В конце занятия музыкальное сопровождение может являться прекрасным средством снятия возбуждения и усталости у ребенка.

Предлагаем вводить в начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года НОД контрольно-проверочного типа (всего 8—10 занятий в год). Основная их цель — выявить отставания в развитии моторики детей и наметить пути их устранения. Ребятам предлагаются следующие контрольные задания: бег на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча в даль удобной рукой, упражнения на гибкость и на сохранение равновесия.

НОД включают разные упражнения в ходьбе, беге, ползании, лазанье, бросании и ловле мяча (разного размера и веса). Важно не забывать о включении упражнений для развития мелкой моторики: вращение кистями рук, сжимание и разжимание резинового кольца, перенос мелких предметов с помощью пальцев ног и т. д. Циклические движения: ходьба, бег, лазанье, ползание — благоприятны для развития координации движений. Сохранение устойчивого положения тела достигается за счет сбалансированной деятельности многочисленных групп мышц, что важно для формирования умения владеть телом и поддерживать нужную позу.

С детьми начинается разучивание техники основных видов движений (ходьбы, бега, бросания, лазанья и удерживания равновесия). Обращается внимание на правильность выполнения каждого элемента в соответствии с образцом (педагог показывает отдельные элементы, разъясняет и оказывает помощь детям). К концу учебного года воспитатель по физической культуре привлекает детей к оценке выполнения двигательных заданий — как своих, так и сверстников.

## **Старший возраст**

На шестом году жизни ребенок осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе еженедельно проводятся 3 физкультурных НОД (2 в спортивном зале и 1 на улице) продолжительностью 25 минут.

**Основной задачей** обучения является формирование умения действовать совместно — на основе подражания инструктору или в соответствии с его указаниями.

## **Подготовительный к школе возраст**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к НОД по физической культуре, гармоничное физическое развитие через решение 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, физическом совершенствовании.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

## **2.3.Формы организации образовательной области**

### **«Физическое развитие»**

**НОД тренировочного типа**, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные НОД включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В НОД данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

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

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

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

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

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

### **Принципы организации НОД**

**Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

**Принцип развивающего обучения** от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

**Принцип интеграции:** процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

**Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

**Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **Методы и приемы обучения:**

#### **Наглядные:**

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

#### **Словесные:**

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

- слушание музыкальных произведений;

#### **Практические:**

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

### **Формы работы**

Для реализации рабочей программы по физическому развитию рекомендуется использование следующих форм работы:

- Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;
- Физкультминутки;
- Игры и упражнения с речитативом;
- Утренняя гимнастика;
- Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку;
- Игровые беседы с элементами движений;
- Дидактические игры;
- Подвижные и спортивные игры;
- Досуги и праздники;
- Оформление выставок.
- Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.
- Малые Олимпийские игры.
- Сдача тестовых нормативов (диагностика физического развития детей).

### **2.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижениями планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования**

Мониторинг освоения образовательной программы проводится педагогами, ведущими занятия с дошкольниками. Он основывается на анализе достижениями планируемых результатов, которые описаны в разделе образовательной программы. С помощью средств мониторинга образовательного процесса оценивается степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Данные о результатах мониторинга заносятся в специальную карту развития ребенка в рамках образовательной программы

Периодичность проведения диагностики – 2 раза в год (в начале и в конце учебного года)

Длительность проведения диагностики – в течении учебного года.

**Сроки проведения диагностики – Сентябрь 2022 г. – май 2023 г**

## **2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями**

### **Перспективное планирование работы с родителями**

1.	Индивидуальные рекомендации и беседы	в течение года по требованию
2.	Консультации на родительских собраниях: - «Адаптация детей в детском саду»;  - «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно - оздоровительному развитию детей на летний период.	Сентябрь (все группы)  Апрель (все группы)
3.	Наглядная информация – консультация на стендах: - профилактика плоскостопия;  - «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»;  - «Укрепляем мышцы спины пресса - формирование правильной осанки»  -«Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры»;	в течение года сентябрь (1,3)  ноябрь (9,7)  февраль (4,6,5,10)  июнь ( все группы)

## **3. Организационный раздел**

### **3.1. Режим пребывания воспитанников**

В течение учебного года работа с воспитанниками проходит в музыкальном зале, групповых помещениях или физкультурном зале, в зависимости от видов и форм совместной деятельности. В летний, тёплый период - на улице (групповых площадках), за исключением дождливой погоды.

### **3.2.Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников**

В соответствии с требованиями Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СП 2.4.3648-20 ,утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28; введена максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников.

Форма	Виды занятий	Количество и длительность занятий в минутах			
		2-ая младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительна я группа (6-7 лет)
Физкультурные	В спортивном зале (в неделю)	2 15 мин	2 20 мин	2 25 мин	2 30 мин
	На улице (подвижные игры) (в неделю)	1 15 мин	1 20 мин	1 25 мин	1 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дни	Утренняя гимнастика	Ежедневн о 5-6 мин	Ежедневн о 6-8 мин	Ежедневн о 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневн о 2 раза 15-20 мин	Ежедневн о 2 раза 20-25 мин	Ежедневн о 2 раза 25-30 мин	Ежедневно 2 раза 30-40 мин
Активный отдых	Физкультминутк и в середине статического занятия	Ежедневн о	Ежедневн о	Ежедневн о	Ежедневно
	Физкультурный досуг	1раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30 мин	1 раз в месяц 40 мин
	Физкультурный праздник			2 раза в год 45 мин	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья			2 раза в год	
Самостоятельная дигитальная деятельность	Ежегодные Малые Олимпийские Игры детского сада			1 раз в год	
	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно- игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### 3.3. Структура реализации образовательной деятельности

Воспитательно-образовательный процесс подразделен на:

- Образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов деятельности или в ходе режимных моментов;
- Самостоятельную деятельность детей;
- Взаимодействие с семьями детей по реализации программы.

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

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

#### **Основные движения**

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

**Упражнения в равновесии.** 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.

#### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

### **Спортивные игры и упражнения**

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

Скользжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

### **Подвижные игры**

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

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

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладо-вой», «Кролики».

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

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

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

#### **Основные движения**

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

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

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

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

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь,

на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на пояссе, 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 пояссе. 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 пояссе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

### **Спортивные упражнения**

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

#### **Основные движения**

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

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание

в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.

Поочередно

поднимать

согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие

после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Спортивные упражнения**

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и коня (5–6 м).

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.

### **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 флагка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

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

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

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

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

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

#### **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.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом,

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

Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать

туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

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

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

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

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флагок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### **Спортивные игры**

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

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

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

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

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

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

### **Подвижные игры**

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее сберется?», «Кто скорее докатит обруч до флагшка?», «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 флагжку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

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

### 3.4. Создание РППС

№	Наименование	Количество в спортивном зале / наличие	Наличие в спортивном уголке в групповом помещении	Рекомендовано для организации РППС в семье
1.	Атрибуты для подвижных игр	+	+	
2.	Атрибуты для спортивных игр	+	+	+
3.	Атрибуты для утренней гимнастики		+	
4.	Балансиры разного типа	2	+	
5.	Бревно гимнастическое напольное	2		
6.	Выносной набор атрибутов для проведения подвижных и спортивных игр на улице	+	+	+
7.	Гимнастическая палка	26		
8.	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы	2		
9.	Дидактические игры	+	+	+
10.	Дорожки (длина 2,5м, ширина 25см; длина 2,5м, ширина 15см)	2	+	
11.	Доска гладкая с зацепами	2		
12.	Доска наклонная	2		
13.	Доска с ребристой поверхностью	2	+	
14.	Дуга («воротики») большая	2		
15.	Дуга («воротики») средняя	2		
16.	Дуга («воротики») малая	2		
17.	Канат для перетягивания	1		
18.	Коврик массажный	2	+	
19.	Кольцеброс	2	+	+
20.	Кольцо плоское	10		
21.	Лента короткая	26		
22.	Мат гимнастический (складной)	2		
23.	Мат с разметками	2		
24.	Мат малый		+	+
25.	Мяч баскетбольный	2		
26.	Мяч набивной	10		
27.	Мяч (диаметр 22см)	26	+	+
28.	Мяч (диаметр 12см)	26	+	+
29.	Мяч (диаметр 6-8см)	26	+	+
30.	Мяч футбольный	2	+	+
31.	Набор атрибутов для метания (мишени, мячи для метания, мешочки с песком)	2	+	

32.	Набор атрибутов для ползания, перелезания и т.д.		+	
33.	Набор атрибутов для перешагивания, перепрыгивания	2	+	
34.	Набор мягких модулей «Альма»	2		
35.	Набор разноцветных кеглей с мячом	2	+	+
36.	Нестандартное оборудование	+	+	
37.	Обруч (малого диаметра)	26	+	+
38.	Пособия и инвентарь для проведения тематических занятий	+		
39.	Разноцветные цилиндры	10		
40.	Ролик гимнастический	10		
41.	Секундомер	2		
42.	Скалка детская (короткая)	10	+	+
43.	Скалка (длинная)	2	+	+
44.	Скамейка гимнастическая	3		
45.	Султанчики для упражнений	26		
46.	Флажки разноцветные	40		
47.	Хвостики (косички)	26	+	
48.	Шведская стенка	3	+	+
49.	Шнуры длинные	4	+	

#### 4. Методическое обеспечение образовательной деятельности

4.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	Методические пособия	Наглядно-дидактические пособия
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Авторские конспекты занятий по физической культуре;</li> <li>• Авторские конспекты тематических мероприятий;</li> <li>• Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и плоскостопия у дошкольников;</li> <li>• Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»;</li> <li>• Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду;</li> <li>• Тимофеева Е.А. Подвижные игры;</li> <li>• Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядно-методический материал;</li> <li>• Дидактические игры</li> </ul>
Перечень технических и	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкальный центр;</li> </ul>	

электронных средств, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мультимедийный проектор;</li> <li>• Настенный экран</li> </ul>
Перечень ЭОР, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тематические мультимедийные презентации;</li> <li>• CD – диски;</li> <li>• Страница на официальном сайте</li> </ul>

#### **4.2. Перечень электронных образовательных ресурсов (3- 4 г.)**

1. «На зарядку становись!» (возраст 3 +) 6 музыкально – поэтических комплексов физических упражнений Ю. А. Кудинова (Аудио)
2. А. И. Буренина «Ритмическая мозаика» СПб (Аудио)
3. Т. И. Суворова «Танцуй малыш» СПб, (Аудио)
4. Т. И. Суворова «Танцевальная ритмика для детей» СПб

#### **(4-5 лет)**

1. «На зарядку становись!» (возраст 3 +) 6 музыкально – поэтических комплексов физических упражнений Ю. А. Кудинова (Аудио)
2. И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева «Левой – правой» - Марши в детском саду – приложение к программе «Ладушки» (Аудио)
3. И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева «Весёлые досуги» СПб (Аудио)
4. А. И. Буренина «Ритмическая мозаика» СПб (Аудио)
5. Т. И. Суворова «Танцевальная ритмика для детей» СПб (Аудио)
6. Сборник «77 лучших песен для детей» ЗАО «ТВИК-ЛИРЕК» (Аудио)

#### **(5-6 лет)**

1. «На зарядку становись!» (возраст 3 +) 6 музыкально – поэтических комплексов физических упражнений Ю. А. Кудинова (Аудио)
2. И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева «Левой – правой» - Марши в детском саду – приложение к программе «Ладушки» (Аудио)
3. И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева «Весёлые досуги» СПб (Аудио)
4. Т. И. Суворова «Спортивные олимпийские танцы для детей» СПб. (Аудио)
5. Т. И. Суворова, Л. Казанцева, И. Шарифуллина, О. Румянцева «Спортивные олимпийские танцы для детей» СПб, (Аудио)
6. А. И. Буренина «Ритмическая мозаика» СПб (Аудио)
7. Т. И. Суворова «Танцевальная ритмика для детей» СПб Сборник «77 лучших песен для детей» - № 1, 2 – ЗАО «ТВИК-ЛИРЕК» (Аудио)

#### **(6-7 лет)**

1. «На зарядку становись!» (возраст 3 +) 6 музыкально – поэтических комплексов физических упражнений Ю. А. Кудинова (Аудио)
2. И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева «Левой – правой» - Марши в детском саду – приложение к программе «Ладушки». (Аудио)

3. И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева «Весёлые досуги» СПб. (Аудио)
4. Т. И. Суворова «Спортивные олимпийские танцы для детей» СПб, (Аудио)
5. Т. И. Суворова, Л. Казанцева, И. Шарифуллина, О. Румянцева «Спортивные олимпийские танцы для детей» СПб, (Аудио)
6. А. И. Буренина «Ритмическая мозаика» СПб (Аудио)
7. Т. И. Суворова «Танцевальная ритмика для детей» СПб (Ау)
8. Сборник «77 лучших песен для детей» - № 1, 2 – ЗАО «ТВИК-ЛИРЕК», (Аудио)

## 5. Приложение

### 5.1. Планирование физкультурных развлечений и досугов

Месяц	Тема досуга	Возрастная группа
Сентябрь	Музыкально-спортивный досуг «День Знаний» «Кросс Наций»	Все группы Средняя, старшая, подготовительная
Октябрь	Мини-проект «Спортивный фотоальбом моей семьи» «Азбука здоровья» «Быть здоровым здорово» «День повара»	2 младшая группа Средняя Старшая Подготовительная
Ноябрь	«Много мячиков у нас» Мини-проект «Генеологическое дерево моей семьи», подготовка «Любим спортом заниматься» Мини-проект «Спортивный герб моей семьи», подготовка	2 младшая группа Средняя Подготовительная Старшая
Декабрь	«Царство снежинок» Мини-проект «Генеологическое дерево моей семьи» «Новогодний ералаш» «Подарки дедушки мороза»	2 младшая группа Средняя Подготовительная Старшая
Январь	Мини-проект «Спортивный фотоальбом моей семьи» «Новогодние сюрпризы» «Всемирный день снега»	2 младшая группа Средняя Старшая, подготовительная
Февраль	«Лыжня России» Мини-проект «Семейный кодекс здоровья моей семьи», подготовка Спортивный праздник, посвященный 23 февраля (с папами)	Старшая, логопедическая Подготовительная Средняя, Старшая, подготовительная

Март	«Веселый Клоун» «К Мишке в гости» «А, ну-ка девочки» Мини-проект «Семейный кодекс здоровья моей семьи»	Средняя 2 младшая группа Старшая, Подготовительная
Апрель	Мини-проект «Спортивный фотоальбом моей семьи» «Международный день спорта» «Всемирный день здоровья» Мини-проект «Семейный кодекс здоровья моей семьи»	2 младшая группа Средняя , старшая, подготовительная Все группы Подготовительная
Май	«День победы» «День солнца»	Младшая, средняя Старшая, подготовительная

## 5.2.Перспективное планирование с воспитателями.

№	Название мероприятий	Дата проведения	Итоговый документ
1.	Обсуждение спортивных мероприятий, праздников, физкультурных досугов; составление конспектов.	В течение года	Конспекты, сценарии
2.	Разучивание новых комплексов О.Р.У., внедрение нестандартных форм и методов обучения по физическому воспитанию.	В течение года	Комплексы упражнений
3.	Консультация «Подвижная игра как средство предупреждения плоскостопия».	Октябрь	Консультация
4.	Изготовление атрибутов, физ.оборудования, оформление зала.	В течение года	Тетрадь учета физ.оборудования
5.	Непосредственная образовательная деятельность	Ноябрь	Конспект занятия

	по образовательной области «Физическая культура».		
6.	Семинар-практикум для педагогов ДОУ «Организация работы по физическому воспитанию в зимний период».	Декабрь	Планирование семинара-практикума
7.	«День здоровья».	Январь	План
8.	Выступление на педагогическом совете с докладом «Здоровье сберегающие технологии в ДОУ»	Февраль	Планирование
9.	Привлечение воспитателей и родителей к изготовлению нестандартного физ. оборудования для занятий в группе и дома.	Март	Тетрадь учета физ. оборудования
10.	Выступление на педагогическом совете с докладом (из опыта работы) на тему «Осуществление экологического воспитания детей дошкольного возраста в процессе занятий в образовательной области «Физическая культура».	Апрель	Доклад
11.	Выступление на педагогическом совете с отчетом: Результативность воспитательно-образовательного процесса «О наших успехах».	Май	Протокол собрания

### 5.3. Методическая работа

№ п/п	Мероприятия	Срок реализации	Ответствен ный
1	Уточнение планов работы, расписания занятий; Изучение новой методической литературы; Заполнение карт мониторинга	сентябрь	Руководите ль по физ. воспитанию
2	Создание игровой картотеки; Составление сценария викторины «Я знаю многое о спорте» Анализ методической литературы	Октябрь	Руководите ль по физ. воспитанию
3	Составление сценария досуга «Путешествие в осенний лес»; Анализ методической литературы	Ноябрь	Руководите ль по физ. воспитанию
4	Заполнение карт мониторинга	Декабрь	Руководите ль по физ. воспитанию
5	Составление сценария спортивного досуга «Зима спортивная»; Анализ методической литературы	Январь	Руководите ль по физ. воспитанию
6	Составление совместного сценария музыкально-спортивного праздника «Наша Армия сильна»; Анализ методической литературы	Февраль	Руководите ль по физ. воспитанию
7	Составление сценария викторины «Спортивные игры»; Анализ методической литературы	Март	Руководите ль по физ. воспитанию
8	Составление сценария веселые старты «Мама, папа, я – спортивная семья», Спортивного досуга «Будь здоров!»; Анализ методической литературы	Апрель	Руководите ль по физ. воспитанию
9	Составление сценария спортивного развлечения «Праздник игр и забав»; Анализ методической литературы	Май	Руководите ль по физ. воспитанию
10	Неделя «Здоровья, радости и дружбы»; Анализ методической литературы	Июнь – 4 неделя Июль – 4 неделя Август – 3 неделя	Руководите ль по физ. воспитанию

**5.4.КОМПЛЕКСНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**(II младшая группа)**

**СЕНТЯБРЬ**

Этапы занятия	Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеют ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, владеют основными видами движений. Умеют строиться в колонну по одному.					<i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр <i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков. <i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег врассыпную, построение в одну колонну, ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением заданий для рук. Построение в круг.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	<i>Познание:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестройках, смене направления движения
<b>Основные виды движений</b>	1.Ползание на четвереньках (4-6м.) "Пойдём как собачка"  2.Ходьба по прямой дорожке между линиями. Ширина 25 см.	1. Ходьба по прямой дорожке (между двумя линиями). Ширина 25 см.  2.Катание мячей друг другу (расст. 1 м.)	1.Прыжки на двух ногах на месте.  2.Бег между двумя линиями (ширина 20 см).	1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.  2.Ходьба и бег колонной по одному всем составом.	
<b>Подвижные игры</b>	"Бегите ко мне"	"Догони мяч"	"Догони мяч"	"Найди свой домик"	
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба за воспитателем "пойдём тихо, как мыши"	Ходьба спокойная на носках "не разбуди собачку"	Ходьба стайкой за воспитателем.	Игра м/п "Найди курочку"	

## ОКТЯБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений - ходьба, бег; при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Энергично отталкивают мяч при прокатывании друг другу.					Здоровье: 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 по одному с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба с выполнением заданий для рук (вверх, вниз, в стороны). Построение в круг.					Безопасность: Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С кубиками	Без предметов	Без предметов	Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25 см).  2.Подпрыгивание на двух ногах на месте (под бубен) - "Достань до ленточки"	1.Перепрыгивание ч/з шнур, положенный на пол прямо, правым и левым боком.  2.Катание мячей в прямом направлении.	1.Подлезание под шнур (высота 40-50 см), упираясь на предплечья и колени.  2. Ходьба по ребристой доске.	1.Катание мячей друг другу сидя, ноги в стороны (расст.1,5 м)  2. Ползание в прямом направлении, упираясь на предплечья и колени.	
<b>Подвижные игры</b>	"Поезд"	"Наседка и цыплята"	"Бегите к флагжку"	"Зайцы и волк"	
<b>Заключительная часть</b>	Игра м/п "Угадай, кто кричит?"	Игра м/п "Найди курочку"	Игра м/п "Угадай, чей голосок?"	Ходьба в колонне по одному.	

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений -ходьба, бег, прыжки на двух ногах. Приземляются на полусогнутые ноги при спрыгивании с высоты, сохраняют равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.					Здоровье: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.
<b>Вводная часть</b> Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную. Ходьба с выполнением упражнений для рук (вверх, вниз, в стороны). на носках, в высоким подниманием коленей. Перестроение в 3 звена.					Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С флагжками	С флагжками	Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см).  2. Прыжки на одной, на двух ногах, продвигаясь вперёд (расст.2 м).	1. Прыжки в обруч и из обруча.  2. Прокатывание мячей в прямом направлении. (Дети катят мячи и бегут за ними).	1. Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно. (расст. 1,5 м).  2.Ползание на четвереньках, переползая через препятствия.	Подлезание под дугу (высота 50см) на четвереньках. 2.Ходьба и бег между двумя линиями.	
<b>Подвижные игры</b>	"Найди свой домик"	"Трамвай"	"Наседка и цыплята"	"Зайцы и волк"	
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п "Найди курочку"	Ходьба в колонне по одному.	

## ДЕКАБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений -ходьба, бег, прыжки на двух ногах, ползание на четвереньках. Умеют ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала, сохраняя равновесие.					<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.
<b>Вводная часть</b> Ходьба и бег врассыпную, на носках, пятках, с высоким подниманием коленей. Перестроение в 2 звена.					<b>Безопасность:</b>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	<b>Труд:</b> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по доске(ширина 15 см), руки за голову. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1.Спрыгивание со скамейки (высота)20 см на мат. 2.Катание мячей в прямом направлении.	Катание мячей в ворота друг другу (расст.1.5-2 м). 2.Подлезание под дугу (высота 50см).	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см). 2.Ходьба по доске, руки на поясе.	<b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей при обсуждении правил игры.
<b>Подвижные игры</b>	"Наседка и цыплята"	"Поезд"	"Воробышки и кот"	"Птички и птенчики"	<b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях.
<b>Заключительная часть</b>	Игра м/п"Снежинки"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	

## ЯНВАРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений -ходьба, бег, ползание, прыжки. Сохраняют устойчивое положение при ходьбе по доске, мягко приземляются на полусогнутые ноги.					<b>Здоровье:</b> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр <b>Безопасность:</b> <b>Труд:</b> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.
<b>Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному, парами. Ходьба и бег врассыпную, с остановкой на сигнал воспитателя. Перестроение в колонну по одному.					<b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками	<b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по доске (ширина 10 см), руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (расст.2 м).	1.Спрыгивание со скамейки (высота 15 см). 2.Прокатывание мяча вокруг кегли (кубика).	1.Катание мячей друг другу через ворота Расс. 1,5-2 м. 2.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1.Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 2.Ходьба по доске, руки на поясе.	
<b>Подвижные игры</b>	"Кролики"	"Трамвай"	"Лягушки"	"Найди свой цвет"	
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Найди собачку".	Игра м/п "Угадай, кто кричит".	Ходьба в колонне по одному.	

## ФЕВРАЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					Интеграция образовательных областей	
<b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>		
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки. Прокатывают мяч в прямом направлении, спрыгивают со скамейки на полусогнутые ноги, пролезают в обруч, не касаясь руками пола.</p>						
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в брассыпную. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне, перешагивая через предметы, с выполнением заданий для рук.					
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками		
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба, перешагивая через шнуры. 2.Прыжки из обруча в обруч.	1.Спрыгивание со скамейки (выс.15см). 2.Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Бросанием мяча через шнур двумя руками. 2.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1.Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. 2.Ходьба по доске.		
<b>Подвижные игры</b>	"Мыши в кладовой"	"Птички в гнёздашках"	"Воробышки и кот"	"Найди свой цвет"		
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Угадай, кто кричит".	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.		

**Здоровье:**  
 рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.  
**Безопасность:**  
**Труд:** учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду  
**Познание:**

## МАРТ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					Интеграция образовательных областей
<b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки. Бросают мяч двумя руками и ловят его, прокатывают мяч между предметами.					<b>Здоровье:</b> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков. <b>Труд:</b> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз.
<b>Вводная часть</b> Ходьба и бег по кругу, построение в шеренгу. Построение в колонну по одному, перестроение в пары с помощью воспитателя. Перестроение в три звена.					
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по шнуре, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	1.Прыжки в длину с места (расст. м/у шнурами 10 см). 2.Прокатывание мяча между предметами.	1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2.Ползание по доске.	1. Влезание на наклонную лестницу. 2.Ходьба с перешагиванием через бруски.	
<b>Подвижные игры</b>	"Кролики"	"Поезд"	"Поймай комара"	"Найди свой цвет"	
<b>Заключительная часть</b>	Игра м/п "Найди кролика"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	

## АПРЕЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки, бросают мяч вверх, об пол и ловят его двумя руками, влезают на наклонную лестницу.					Здоровье: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков. Труд: учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.
<b>Вводная часть</b> Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба с высоким подниманием колен, на носках, пятках, внутренней стороне стопы.					
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С ленточками	С ленточками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке (высота 25 см). 2.Прыжки в длину с места	1. Прыжки в длину с места (расст. между шнурками 15 см). 2.Бросание мяча о пол двумя руками.	1.Бросание мяча вверх и ловля его руками. 2.Ползание по доске.	1.Влезание на наклонную лесенку. 2.Ходьба по доске, руки на поясе.	
<b>Подвижные игры</b>	"Наседка и цыплята"	"По ровненькой дорожке"	"Лягушки"	"Найди свой цвет"	
<b>Заключительная часть</b>	Игра м/п "Где цыплёнок?"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Кто ушёл"	

## МАЙ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					Интеграция образовательных областей	
<b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>		
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений - ходьба, бег, прыжки, ползание; влезают на наклонную лесенку. Бросают мяч о пол, ловят его двумя руками. Сохраняют равновесие при ходьбе по доске (скамейке).</p>						
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба и бег вразсыпную, с остановкой на сигнал. Ходьба с выполнением упражнений для рук.					
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С палкой	С палкой	<p><b>Здоровье:</b> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.</p> <p><b>Труд:</b> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия.</p> <p><b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности.</p>	
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по скамейке (высота 30 см). 2.Перепрыгивание через шнурки .	1.Прыжки в длину с места (расст. м/у шнурами 15 см). 2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками.	1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по скамейке.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на поясе.		
<b>Подвижные игры</b>	"Мышки в кладовой"	"Поезд"	"Воробышки и кот"	"Найди свой цвет"	<p><b>Здоровье:</b> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.</p> <p><b>Труд:</b> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия.</p> <p><b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности.</p>	
<b>Заключительная часть</b>	Игра м/п "Где спрятался мышонок?"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Съедобное - не съедобное"		

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

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Темы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	
<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.				
<b>ОРУ</b>	С флагками	С мячом	Диагностика	диагностика	-формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.  -формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.  -учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. -формировать навык ориентировки в пространстве при перестройках, смене направления движения
<b>Основные виды движений</b>	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточко 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями			
<b>Подвижные игры</b>	«Самолёты»	«Огуречик, огуречик»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»	-формировать навык ориентировки в пространстве при перестройках, смене направления движения

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнурь, на пятках				
<b>ОРУ</b>	С обручем	Со скакалками	С косичкой	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	1. Прыжки через бруск 2. Метание мешочеков на дальность. 3. Прыжки через шнур 4. Метание мешочеков в цель.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочеками на голове. 4. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнув через неё.	1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мяча друг другу 3.Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 4. Прокатывание мяча между 4-5 предметами.	-рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. -обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. -развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. -разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. -учить готовить инвентарь перед началом зан.
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Перебрось - поймай»	«Кот и мыши»	«Автомобили»	
<b>III часть</b>	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Автомобили» поехали в гараж	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
<b>ОРУ</b>	С мячом	Со скакалками	С кубиками	С мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прокатить мяч в прямом направлении 2. Лазанье под шнур, не касаясь пола. 3. Лазанье под дугу поточным способом. 4. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий	1. Подлезание под дуги, касаясь руками. 2. Равновесие – ходьба по доске, с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками. 4. Лазанье под шнур, на высоте 40см., с мячом в руке. 5. Прокатить мяч в прямом направлении, затем пробежать за ним.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	-рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  -обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  -формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«кот и мыши»	«Салки»	Самолёты	-учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
<b>III часть</b>	«Угадай где спрятано»	«Угадай кто позвал»	«Найдём цыпленка», «Найди, где спрятано»	«Летает, не летает»	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ДЕКАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С платочками	С мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	1. Равновесие – ходьба по шнуре,енному прямо. 2. Прыжки через 4–5 брусков, со взмахом рук. 3. Ходьба по шнуру, положенному по кругу 4. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнурков 5. Прокатывание мячей между предметами.	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	-рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.  -обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. -учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. -формировать навык ролевого поведения
<b>Подвижные игры</b>	«Карусели»	«Поезд»	«Лиса и куры»	«»У медведя во бору	
<b>III часть</b>	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Найдём цыпленка»	«Летает, не летает»	при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	С мячом	С кубиками	С мячом	С косичками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Перебрасывание мячей друг другу 4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 5. Ходьба между предметами с перешагиванием.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше	1.Прыжки со скамейки (25см). 2. Перебрасывание мячей друг другу . 3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. 5.Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.	1.Прокатывание мячей друг другу в парах 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Прокатывание мячей друг другу в парах 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 5.Прыжки на двух ногах справа и слева от шнуря, продвигаясь вперёд.	-рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. -обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. -учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. -формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. -формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	
<b>III часть</b>	Ходьба по ребристой доске (босиком)	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

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

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Темы</b> <b>Этапы занятия</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<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>ОРУ</b>	С обручем	Без предмета	С мячом	С гимн.палкой	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Лазанье под шнур боком, не касаясь пола.</p> <p>2. Ходьба по скамейке с мешочками на голове.</p> <p>3. Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола.</p> <p>4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>5.Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд.</p>	<p>1. Ходьба по скамейке с поворотом.</p> <p>2. Прыжки через бруски.</p> <p>3.Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким подниманием колен.</p> <p>4. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала.</p> <p>5. Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренге.</p>	<p>1.Перебрасывание мячей друг другу</p> <p>2.Ползание по скамье на четвереньках.</p> <p>3. Метание мешочеков в вертикальную цель.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>5. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени.</p>	<p>1. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени</p> <p>2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким подниманием колен.</p> <p>3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях</p> <p>4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>5.Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук</p>	<p>-учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.</p> <p>-учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p>-формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.</p> <p>-учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу</p>
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Котята и щенята»	«Перелёт птиц»	«Перелёт птиц»	
<b>III часть</b>	<p>«Считай до трёх».</p> <p>Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»</p>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	Ходьба в колонне по одному	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
<b>Этапы занятия</b>						
<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 обручем	С мячом	С флагами		
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа, слева. 3. Ходьба и бег по наклонной доске. 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнурков	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Прыжки в длину с места. 4. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. 5.Прокатывание мяча друг другу	1.Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине 5. Ходьба по скамейке с мешочками на голове	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 2. Ходьба по доске. 3. Прыжки на двух ногах через шнурки. 4. Лазание по гимнастич. стенке с передвиж.по третьей рейке. 5. Ходьба по доске на носках 6.Прыжки на двух ногах через шнурки.	-формировать навык оказания первой помощи при травме.  -учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.  -поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. -рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор	
<b>Подвижные игры</b>	«Перелёт птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолёты»	«Охотник и зайцы»		
<b>III часть</b>	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Найдём зайку»		

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
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 кеглей	С косичкой	Без предметов	-учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.
Основные виды движений	1. Ходьба по доске с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через препятствия 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по доске боком приставными шагами с мешочком на голове	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Прыжки в длину с места 4. Метание мяча в вертикальную цель.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прыжки в длину с места.	-вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	-подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение
III часть	«Угадай, кто позвал».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
<b>Этапы занятия</b>						
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»					
<b>ОРУ</b>	диагностика	диагностика	Без предметов	С кубиком		
<b>Основные виды движений</b>			1. Ходьба по гимнастической доске на полу 2. Прыжки на двух ногах в длину с места 3. Ходьба по гимнастической скамье боком. 4. Прыжки в длину с места через шнурь.	1. Прыжки на двух ногах через шнурь. 2. Перебрасывание мяча друг другу 3. Прыжки, зажав мяч между коленками 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	-учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. -учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами. -формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.	
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«Карусель»	«Котята и щенята»	«Котята и щенята»	-формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры	
<b>III часть</b>	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному		

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### СЕНТЯБРЬ (старшая группа)

Темы Этапы занятия	Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флагжками	диагностика	диагностика	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке (высота – 15см) 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 4. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 5. Прокатывание мяча друг другу.			
<b>П. игры</b>	«Ловишки»	«Пробеги тихо»	«Ловишки»	«Ловишки»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

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

Темы Этапы занятия	Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в прыжках, 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 большим мячом	С обручем	С косичкой	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Подлезание под шнур прямо и боком 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Подлезание под дугу прямо и боком 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур в группировке 2. Ходьба по скамейке на носках. 3. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 4. Прыжки на двух ногах ч/з кегли 5. Подлезание под шнур в группировке.	1. Ходьба по скамейке, на середине присесть, пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см) 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием ч/з кубики 4. Прыжки на двух ногах через скамью	1. Бег со средней скоростью. 2. Перешагивание и пролезание под дугу. 3. Бег со средней скоростью. 4. Перепрыгивание через кольца с перешагиванием дуги.	-проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). -создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). -обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания -учить следить за чистотой спортивного инвентаря
<b>П. игры</b>	«Огурчик - огурчик»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»	«Резвый мешочек»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	-развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. -вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры

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

Темы Этапы занятия	Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С большим мячом	С кубиками	Парами с палкой	
<b>Основные виды движений</b>	1. Пролезание в обруч снизу. 2.Ходьба боком с мешочком на голове 3.Пролезание в обруч прямо. 4.Прокрутка обруча на талии	1.Прыжки через скакалку до кеглей 2.Спрыгивание со скамеек из положения присев.	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2.Спрыгивание со скамейки на мат. 3.Ползание до флагка прокатывая мяч впереди себя 4.Лазание по гимн. стенке	-рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. -побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр  -обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. -формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную.  -ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) -Следить за опрятностью
<b>II. игры</b>	«Кому флагок»	«Летает, не летает»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## ДЕКАБРЬ (старшая группа)

Темы Этапы занятия	Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием ног назад. Дыхательные упражнения				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	Без предметов	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами.	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет	1. Лазание по гимнастической скамье. 2. Ползание по скамье на животе.	1. Лазание по гимнастической стенке. 2.Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики 3.Пропалзывание под скамью 4. Лазание по гимнастической стенке 5.Ходьба боком через кубики.	
<b>П. игры</b>	«Кто скорее до флагка»	«Охотники и зайцы»	«Летает, не летает»	«Хитрая лиса»	
<b>III часть</b>	«Сделай фигуру».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## ЯНВАРЬ (старшая группа)

Темы Этапы занятия	Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				<ul style="list-style-type: none"> <li>-рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</li> <li>-обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</li> <li>-учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</li> <li>-формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</li> <li>-формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</li> <li>-учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</li> </ul>
<b>ОРУ</b>	С кубиком	С большим мячом	С лентой	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба друг за другом с куб.на голове по кругу 2. Перешагивание через кубики. 3. Бег и ходьба между кубиками. 4. Ходьба друг за другом с куб.на голове по кругу 5.Прыжки через кубики 6. Бег и ходьба между кубиками.	1. Перебрасывание мяча друг другу. 2.Ходьба с перешагиванием через мячи 3. Перебрасывание мяча друг другу. 4. Ходьба с перешагиванием через мячи с мешочком на голове.	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2.Ходьба по скамье 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом через ряд 4.Ходьба боком по гимн. стенке 5.Прыжки на одной и двух ногах	1.Ходьба по наклонной доске. 2.Перепрыгивание через бруски. 3.Забрасывание мяча в корзину. 4.Бег по наклонной доске. 5.Прыжки через бруски боком. 6.Забрасывание мяча в корзину	
<b>П. игры</b>	«Медведи и пчёлы»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ФЕВРАЛЬ (старшая группа)

Темы Этапы занятия	Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	С палкой	Без предметов на скамье	Без предметов	С малым мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места 2. Отбивание мяча одной рукой 3. Подлезание под дугу, не касаясь пола 4. Прыжки в длину с места 5. Ползание на четвереньках 6. Перебрасывание малого мяча в руки.	1. Метание мешочеков в цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4. Метание мешочеков в цель 5. Поездание по гимнаст.скамье 6. Ходьба на носках между кеглями	1. Влезание на гимн.стенку 2. Ходьба по гимн.скамье 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Влезание на гимн.стенку 5. Ходьба по гимн.скамье 6. Прыжки с ноги на ногу между предметами 7. Подбрасывание и ловля мяча	1. Ходьба по канату боком приставн.шагом. 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 4. Ходьба по канату боком приставн.шагом. с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча с отскоком от пола	-рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. - побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр
<b>П. игры</b>	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси-лебеди»	«Петя Петушок»	- обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. - формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. - учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	- учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### МАРТ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя			
<b>Темы Этапы занятия</b>						
<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>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	Без предмета	Без предмета	<ul style="list-style-type: none"> <li>-рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</li> <li>-создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</li> <li>-обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</li> <li>-формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</li> <li>-учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</li> <li>-учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</li> </ul>	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ползание по скамье по-медвежьи 2. Ходьба по скамье боком 3. Прыжки боком 4. Ползание по скамье по-медвежьи 5. Ходьба по скамье боком 6. Прыжки из обруча в обруч	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 3 Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 4. Прыжки через шнур на одной ноге.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Метание в вертикальную цель		
<b>П. игры</b>	«Карусели»	«Ловишки»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука		
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному		

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## АПРЕЛЬ (старшая группа)

Темы Этапы занятия	Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<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				<ul style="list-style-type: none"> <li>-рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</li> <li>-создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</li> <li>-обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</li> <li>-формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</li> </ul>
<b>ОРУ</b>	С лентой	С мячом	С кубиками	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через короткую ленту на месте 2.Прокатывание обруча друг другу 3.Пролезание в обруч 4. Прыжки через короткую ленту на месте 5. Прокатывание обруча друг другу 6. Пролезание в обруч	1. Броски мяча в корзину 2. Прыжки с мячом между коленями 3.Броски мяча в корзину 4.Перепрыгивание через мячи	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание в даль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручем друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	
<b>П. игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## МАЙ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
<b>Темы</b> <b>Этапы</b> <b>занятия</b>					
<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				-рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
<b>ОРУ</b>	диагностика	диагностика	Без предметов	Со скакалками	-создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
<b>Основные виды движений</b>			1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	-обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. -формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.
<b>П. игры</b>	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	-учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед - назад, вверх-вниз
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	-учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр

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

Этапы занятия	Темы	Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<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>		С малым мячом	С флагжками			
<b>Основные виды движений</b>		1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы)	1.Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах. 3 Лазанье под шнур, не касаясь пола. 4. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 5.Прыжки на двух ногах между предметами.	Диагностика	диагностика	-формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; -Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам -формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. -поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня -убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр -формировать навык ориентировки в пространстве
<b>II. игры</b>		«Удочка»	«Не оставайся на полу»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	
<b>III часть</b>		Ходьба в колонне по одному				

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## ОКТЯБРЬ ( подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег вразсыпную, 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 палкой гимнастич.	Без предметов	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	1.Подбрасывание одной и ловля другой. 2.Ползание по гимнастич. скамье на животе. 3.Ходьба по гимнастич. скамье с поворотом. 4. Подбрасывание одной и ловля другой. 5. Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2.Ходьба по скамейке, на середине порот, хлопнуть в ладоши сидя. 3.Прыжки из обруча в обруч. 4.Лазанье в обруч правым и левым боком. 5.Ходьба боком через набивные мячи 6.Прыжки через шнурсы, на левой и правой ноге.	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнурсы 3 Ведение мяча между кеглями 4. Ходьба по скамейке боком 5.Ходьба с мешочком на голове	1.Прыжки вверх на мат. 2.Отбивание мяча одной рукой. 3.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 4.Прыжки с высоты 40см на мат. 5. Отбивание мяча одной рукой с забрасыванием в кольцо. 6.Лазанье в обруч.	-проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). -создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). -обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания - учить следить за чистотой спортивного инвентаря -развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. -проводить игры и упражнения под музыку
<b>П. игры</b>	«Удочка»	«Не попадись»	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному				

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## НОЯБРЬ (подготовительная группа)

Темы Этапы занятия	Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				-рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. - побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр
<b>ОРУ</b>	Без предметов на скамье	С мячом	Без предметов	С косичкой	- обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. - формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную.
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки прямо, зажав мяч. 2. Прокатывание мяча под дугу. 3. Прыжки между кеглями, зажав мяч. 4. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Ходьба по скамье.	1. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 2. Прыжки на одной ноге между предметами. 3. Ходьба по скамье хлопками 4. «Проползи не урони» 5. Прыжки на двух ногах между предметами. 6. Ходьба по скамье с предметом на голове.	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча в даль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей.	- ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) - Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
<b>П. игры</b>	«Удочка»	«Удочка»	«Воробыи-вороны»	«Хитрая лиса»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному				

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<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>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С мячом	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Подбрасывание одной и ловля другой. 2. Ползание на четвереньках, между предметами. 3.Перебрасывание мяча друг другу. 4. Ползание на четвереньках, между предметами. 5.Прыжки со скамьи на мат	1. Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях. 2.Ходьба по гимнаст.стенке в сторону 3.Ходьба боком по скамье 4. Ползание по гимнаст. скамейке с хватом с боков 5.Лазанье по стенке	-рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. -формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками -обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. -учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. -Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
<b>П. игры</b>	«Хитрая лиса»	«Эхо»	«Воробыи - вороны»	«Хитрая лиса»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному				

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ЯНВАРЬ (подготовительная группа)

Этапы занятия	Темы	Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег</p>					9рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. -обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. -учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. -формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. -формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. -учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
<b>ОРУ</b>	С палкой	С кубиком	С малым мячом	С косичкой		
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба с перешагиванием и перепрыгиванием палок 2. Ходьба по гимн. скамье 3. Ходьба с перешагиванием и перепрыгиванием палок 4. Ходьба по гимн. скамье руки за головой 5.Ходьба по кругу с палкой	1. Прыжок в длину с места 2. «Ласточка» 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Прыжок в длину с места 5. «Мост» 6.Катание мяча в ворота сидя на полу	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ходьба по рейке скамьи 4. Подбрасывание мяча друг другу 5. Лазанье под шнур 6.Ходьба боком по рейке скамьи	1. Ходьба по двум скам. парами 2. Ползание на четвереньках по скамье 3.Прыжок через скакалку 4.Ползание на четвереньках между предметами 5. Ходьба по рейке скамьи руки за головой 6.Прыжок на мат со скамьи		
<b>II. игры</b>	«День и ночь»	«Жмурки»	Эстафета с мячами	«Паук и мухи»		
<b>III часть</b>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>					

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
<b>Этапы занятия</b>						
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий					
<b>ОРУ</b>	С обручем	С палкой	Без предмета	С большим мячом	<p>-рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>- побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p>-обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>-формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>-учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед - назад, вверх-вниз</p> <p>-учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи 2. Бросок мяча в корзину 3. Прыжки через шнурь 4.Ходьба по рейке скамьи приставляя пятку к носку 5.Прыжок вперед между предметами	1.Подскоки попеременно 2.Переброс мяча друг другу 3.Лазанье под дугу 4.Прыжки на двух ногах между предметами 5.Ползание между предметами на коленях и ладонях 6.Переброс мяча в парах	1. Лазанье на гимнастич. стенку, с переходом на один 2.Ходьба парами по двум скамьям 3.Метание мешочков в вертик.цель 4. Лазанье на гимнастич. стенку, с переходом на один 5.Ходьба по скамье с перешагив.через кубики 6.Метание мешочков в горизонт.цель	1. Ползание между предметами на коленях и ладонях 2. Ходьба по скамье с хлопками 3.Прыжок из обруча в обруч 4.Лазанье на гимн.стенку. 5.Ходьба по скамье с мешочком на голове 6. «Передал – садись»		
<b>П. игры</b>	«Жмурки»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом	<p>-учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед - назад, вверх-вниз</p> <p>-учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному					

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## МАРТ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
<b>Этапы занятия</b>						
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег вразсыпную, 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	Со скакалками	С обручем	С сultанчиками под музыку		
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	-рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. -создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) -обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. -формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. учить двигаться в заданном направлении	
<b>П. игры</b>	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»		
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному					

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Этапы занятия						
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево					
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками		
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком 5. Прыжки на двух ногах через скакалку	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручем друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	-рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. -создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) -обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. -формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. -учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед - назад, вверх-вниз -учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр	
II. игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками		
III часть	Ходьба в колонне по одному					

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## МАЙ (подготовительная группа)

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