

Принят решение  
Педагогического совета  
№ 1 от 24.05.2018



**Рабочая программа инструктора по физической культуре  
на 2018-2019 учебный год  
Государственного бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детского сада №75  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**Инструктор по ФК  
Жигула Марина Владимировна**

## Содержание

<b>1. Целевой раздел</b> .....	<b>3</b>
1.1. <i>Пояснительная записка</i> .....	3
• Цели и задачи, решаемые при реализации Рабочей программы .....	3
• Принципы и подходы формирования Рабочей программы .....	4
• Отличительные особенности Рабочей программы .....	5
1.2. <i>Планируемые результаты освоения Рабочей программы</i> .....	7
• Целевые ориентиры .....	8
• Педагогическая диагностика .....	10
<b>2. Содержательный раздел</b> .....	<b>11</b>
2.1. <i>Содержание образовательной деятельности</i> .....	11
2.1.1. <i>Младшая группа (3-4 года)</i> .....	13
2.1.2. <i>Средняя группа (4-5 лет)</i> .....	23
2.1.3. <i>Старшая группа (5-6 лет)</i> .....	35
2.1.4. <i>Подготовительная группа (6-7 лет)</i> .....	46
2.2. <i>Формы взаимодействия с родителями воспитанников</i> .....	58
2.3. <i>Коррекционная работа</i> .....	59
<b>3. Организационный раздел</b> .....	<b>61</b>
3.1. <i>Структура реализации образовательного процесса</i> .....	61
3.1.1. <i>Формы образовательной деятельности</i> .....	61
3.1.2. <i>Максимально допустимый объем образовательной нагрузки</i> .....	62
3.1.3. <i>Режим двигательной активности</i> .....	63
3.2. <i>Материально–техническое обеспечение</i> .....	64
3.3. <i>Организация развивающей предметно-пространственной среды</i> .....	64
<b>4. Список литературы</b> .....	<b>65</b>

# 1. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

<b>Цель</b>	создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.
<b>Задачи</b>	<p>Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.</p> <p><b>Оздоровительные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Способствовать сохранению, укреплению и охране здоровья детей.</li><li>• Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</li><li>• Приобщать ребенка к здоровому образу жизни.</li><li>• Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.</li><li>• Формировать правильную осанку.</li></ul> <p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.</li><li>• Формировать знания о здоровом образе жизни.</li></ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту.</li><li>• Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.</li><li>• Развивать двигательную и гигиеническую культуру детей.</li><li>• Формировать двигательные умения и навыки.</li></ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Воспитывать двигательную культуру.</li><li>• Воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе.</li><li>• Воспитывать чувство заботы о своем здоровье.</li></ul>
<b>Основания разработки рабочей Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.</li><li>• Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 г. №1155.</li><li>• Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13), утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26.</li><li>• Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2013 №1014).</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение о рабочей программе педагога ГБДОУ № 75.</li> <li>• Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ № 75.</li> </ul>
<p><b>Принципы и подходы к формированию Программные при составлении Рабочей программы</b></p>	<p><b>Принцип индивидуализации</b> - построение образовательного процесса, в котором учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка.</p> <p><b>Принцип активности</b> - построение образовательного процесса, в котором ребёнок ставится в активную позицию познания окружающего мира, самостоятельного поиска способов установления взаимодействия с окружающими людьми на основе общепринятых норм и правил, соблюдения общечеловеческих ценностей.</p> <p><b>Принцип интеграции</b> - решение задач программы в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности, обеспечивающих проникновение одних элементов в другие, создавая подвижность, гибкость образовательному пространству.</p> <p><b>Принцип гуманизации</b> - утверждающий непреходящие ценности общекультурного человеческого достоинства, обеспечивающий каждому ребёнку право на свободу, счастье и развитие способностей.</p> <p><b>Принцип преемственности</b> - предполагающий обогащение средств, форм и методов воспитания, предопределяет характер связи между элементами педагогического процесса в ДОУ и стилем воспитания в семье.</p> <p><b>Принцип диалогичности</b> - предполагающий, что только в условиях субъект- субъектных отношений возможно формирование гуманной личности, нацелен на оптимизацию взаимодействия субъектов образовательного процесса.</p> <p><b>Принцип культуросообразности</b> – предполагающий ориентацию на потребности общества и личности ребёнка, адаптацию детей к современным условиям жизни общества, приобщение детей к традициям народной культуры, дополненным региональным компонентом.</p> <p><b>Принцип вариативности</b> содержания образования предполагает возможность существования различных подходов к отбору содержания и технологии обучения и воспитания.</p> <p><b>Принцип сбалансированности</b> совместной деятельности взрослых и детей, самостоятельной деятельности детей в непосредственно-образовательной деятельности и в проведении режимных моментов.</p> <p><b>Принцип адекватности</b> дошкольному возрасту форм взаимодействия с воспитанниками - реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности.</p>
<p><b>Характеристики, учитываемые при составлении Рабочей программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Направленность групп – общеразвивающие</li> <li>• Возрастные особенности психофизиологического развития детей группа раннего и дошкольного возраста – от 2-х до 7-и лет).</li> <li>• Режим пребывания – полный день (12 часов).</li> <li>• Индивидуальные особенности развития воспитанников (проведение педагогической диагностики).</li> <li>• Состояние здоровья воспитанников</li> <li>• «Портрет» группы (соотношение мальчиков и девочек, вновь поступивших и уже посещавших дошкольное учреждение, положение ребёнка в семье (старший, средний, младший), отсутствие детей-мигрантов, наличие детей с ОВЗ).</li> <li>• Социальный паспорт семей воспитанников (количество детей в</li> </ul>

	семье, уровень образования и профессиональная занятость родителей и др.)
<b>Срок реализации Рабочей программы</b>	2018-2019 учебный год

Содержание Программы охватывает следующие направления развития и образования детей (**образовательные области**): физическое развитие, социально-коммуникативное, познавательное, художественно-эстетическое, речевое воспитанников.

**Виды детской деятельности:** двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, трудовая, музыкально-художественная, чтение (восприятие) художественной литературы.

#### **Формы организации образовательной деятельности**

- Непосредственно организованная образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (далее – НОД);
- Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (совместная деятельность педагога с детьми);
- Самостоятельная деятельность детей;
- Взаимодействие с семьями детей по реализации ОПДО.

#### **Методы и приёмы**

##### **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.

#### **Образовательные технологии, используемые в образовательной деятельности:**

- Личностно-ориентированные
- Здоровьесберегающие
- Психогимнастика (М. И. Чистякова)
- Артикуляционная гимнастика
- Игровые технологии
- Сказкотерапия
- Музотерапия
- Моделирование (элементы)
- Экспериментирование

- ИКТ
- Мимико-технологии
- Проектная деятельность
- Музейная педагогика
- Проблемное обучение

## **Психолого-педагогическая характеристика особенности физического развития детей**

### **Возрастные особенности детей 3-4 года.**

Дошкольный возраст (3 - 4 года) характеризуется значительными изменениями в физическом и моторном развитии ребенка. К середине 3-го года жизни формируются в основном переместительные движения, хотя их окончательное созревание наступает лишь в подростковом возрасте. Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы. Существенно изменяются пропорции тела. Осваиваются основные жизненно важные движения. Особенности психики ребенка этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового, содержания. Недопустимы перегрузки организма ребенка упражнениями, связанными с большими силовыми напряжениями и утомлениями. В младшем дошкольном возрасте (3 - 4 года) важно приучить ребенка к ежедневным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми как обязательным и непреложным элементам повседневной жизни. В этот период необходимо создать все условия для освоения ребенком многих видов простейших движений, действий и закалывающих процедур.

Главная задача физического воспитания ребенка 3-го года жизни - освоение и совершенствование новых видов движений пальцев рук и кисти, закрепление и совершенствование навыков уже освоенных видов движений. Содержание моторной активности ребенка обогащается за счет совершенствования навыка ходьбы, перемещений в усложненных условиях (ходьба по веревочке, по доске, перелезание через бревно), спрыгивания с небольшой высоты, прыжков в длину с места, подскоков на двух ногах, подбрасывания и ловли мяча, произвольных изменений положений ног, рук, туловища и головы, плавания и упражнений в воде, игр на воздухе и в помещении. Координация развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, координация движений кисти и пальцев - в специальных упражнениях, а также при игре с кубиками, пластилином и т.п.

Важное место в режиме физической активности ребенка 3-го года жизни занимает утренняя гимнастика. Зарядку нужно проводить ежедневно. Значение утренней зарядки не исчерпывается ее оздоровительной функцией, снятием «заторможенности» ребенка после ночного сна, взбадриванием малыша. Огромная психологическая роль утренней зарядки заключается в воспитании у ребенка привычки начинать день с физических упражнений.

Упражнения для зарядки должны конструироваться из известных и хорошо освоенных ребенком движений. Лучше всего, если взрослый будет выполнять упражнения вместе с ребенком. Это создаст благоприятную эмоциональную обстановку и облегчит ребенку выполнение движений, особенно воспроизведение им темпа и ритма.

### **Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет.**

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 буму и т. д. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

#### **Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет.**

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).

#### **Возрастные особенности детей 6-7 лет.**

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. Вся работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестации воспитанников. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребёнка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребёнку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров, представленных ниже.

## Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы

Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная группа 6-7 лет
<p><b>Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.</b>            У ребенка развита крупная и мелкая моторика;            он подвижен, вынослив,            владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;</p>			
<p><b>Планируемые результаты освоения Программы.</b>            Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.            Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.            Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.            Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.            Энергично отталкивается в</p>	<p><b>Планируемые результаты освоения Программы.</b>            Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.            Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.            Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.            Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).            Ходит на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 500 м,</p>	<p><b>Планируемые результаты освоения Программы.</b>            Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.            Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м,</p>	<p><b>Планируемые результаты освоения Программы.</b>            Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.            Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать</p>



<p>прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.</p> <p>Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы. Ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5 м.</p>	<p>выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.</p> <p>Ориентируется в пространстве, находит левую и правую сторону. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.</p>	<p>сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.</p> <p>Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.</p> <p>Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.</p> <p>Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. Умеет плавать (произвольно).</p>	<p>предметы в движущуюся цель.</p> <p>Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Следит за правильной осанкой. Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис). Плавает произвольно на расстояние 15 м.</p>
---	---	--	---

### **Педагогическая диагностика**

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится воспитателем группы в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

1). Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития).

2). Оптимизации работы с группой детей.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводит квалифицированный специалист – педагог-психолог. Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Результаты психологической диагностики используются для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей.

<b>Объект Педагогической диагностики (мониторинга)</b>	<b>Формы и методы педагогической диагностики</b>	<b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Сроки проведения педагогической диагностики</b>	<b>Длительность проведения педагогической диагностики</b>
Индивидуальные достижения детей в области «Физическое развитие»	Фронтальная, индивидуальная, наблюдение	2 раза в год	Сентябрь Май	1-2 недели

## 2. Содержательный раздел рабочей программы.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### Основные цели и задачи

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### 2.1. Содержание образовательной работы

*Интеграция образовательной области «Физическая культура»  
с другими образовательными деятельностями*

<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи</b>
<b>Социально-коммуникативное развитие</b>	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. Накопление опыта двигательной активности
<b>Физическое развитие</b>	В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.
<b>Художественно-эстетическое развитие</b>	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
<b>Речевое развитие</b>	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования.
<b>Познавательное развитие</b>	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности.

## 2.1.1 Содержание образовательной работы в младшей группе общеразвивающей направленности (от 3-х до 4-х лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Физическая культура
<p>Развивать умение различать и называть органы чувств, дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.</p> <p>Дать представление о полезной и вредной пище.</p> <p>Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.</p> <p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <p>Учить прыжкам с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Учить ловить мяч двумя руками одновременно.</p> <p>Обучать хвату за перекладину во время лазанья.</p> <p>Закреплять умение ползать.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Учить кататься на санках.</p> <p>Учить детей надевать и снимать лыжи.</p> <p>Учить выполнять правила в подвижных играх.</p> <p>Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.</p> <p>Организовывать игры с правилами. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.</p> <p>Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p>

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

#### 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, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50 -60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в ворота (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, в рассыпную; 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 (одно временно, 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.

### ***Подвижные игры***

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

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

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

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

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

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### СЕНТЯБРЬ (МЛАДШАЯ ГРУППА 3-4 ГОДА)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Мой любимый детский сад»	2-ая неделя «В мире людей. Моя семья»	3-ая неделя «Родной край. День города»	4-ая неделя Профессии в детском саду»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</p>					
<b>Вводная часть</b>	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С кубиками	С погремушками	
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходить и бегать небольшими группами за инструктором 2.Учить ходить между 2-мя линиями, сохраняя равновесие	1.Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2.Подпрыгивать на 2-х ногах на месте	1.Ходьба по скамейке приставным шагом 2.Учить энергично отталкивать мяч 2мя руками	1.Ходьба по рейке, положенной на пол 2.Подлезать под шнур 3.Катание мяча друг другу	<p><b>Физическая культура:</b> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой».</p> <p><b>Здоровье:</b> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.</p> <p><b>Социализация:</b> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><b>Безопасность:</b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.</p> <p><b>Коммуникация:</b> помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.</p> <p><b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«В нашем Детском саду»	«Мое имя-...»	«Пусть всегда будет солнце»	«Доброе утро, тетя воспитательница»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мышки» Спокойная ходьба	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ОКТАБРЬ (МЛАДШАЯ ГРУППА 3-4 ГОДА)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Осень. Времена года»	2-ая неделя «Сад, фрукты, ягоды»	3-ая неделя «Огород. Овощи»	4-ая неделя «Осенняя ярмарка»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.</p>					<p><b>Физическая культура:</b> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направления, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.</p> <p><b>Здоровье:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей</p> <p><b>Социализация:</b> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег враспынную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Упражнять в подпрыгивании на 2-х ногах на месте	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги 3. Упражнять в прокатывании мячей	1. Подлезать под шнур 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей	1. Подлезание под шнур 2. Ходьба по уменьшенной площади 3. Катание мяча в ворота	
<b>Подвижные игры</b>	«Приметы дождя»	«Мое имя-...»	«Яблочная математика»	«Дача»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Звуковое упражнение «Кто как кричит»	Пальчиковая гимнастика «Молоток»	«Упражнение на дыхание «Потуши свечи»	Самомассаж «Ладони»	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### НОЯБРЬ (МЛАДШАЯ ГРУППА 3-4 ГОДА)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Моя Семья»	2-ая неделя «Моя Мама. День матери»	3-ая неделя «Квартира, мебель. Предметы быта»	4-ая неделя «Одежда»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>					<p><b>Физическая культура:</b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><b>Здоровье:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><b>Социализация:</b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><b>Коммуникация:</b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег враспынную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по уменьшенной площади 2. Прыжки через веревки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1. Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги 2. Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по скамейке приставным шагом	1. Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад 2. Ползать на четвереньках. Прыжки вокруг предметов	1. Подлезать под дугу на четвереньках 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель	
<b>Подвижные игры</b>	«Догони мяч»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Беседы об одежде»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Узнай по голосу»	Пальчиковая гимнастика «Моя Семья»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»	



## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ДЕКАБРЬ (МЛАДШАЯ ГРУППА 3-4 ГОДА)

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

## КОМПЛЕКСНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ЯНВАРЬ (МЛАДШАЯ ГРУППА 3-4 ГОДА)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Каникулы»	2-ая неделя «Зимние забавы. Рождество»	3-ая неделя «Дом. Квартира»	4-ая неделя «Транспорт» «ПДД»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх физических упражнений, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.</p>					<p><b>Физическая культура:</b> упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.</p> <p><b>Здоровье:</b> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.</p> <p><b>Социализация:</b> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.</p> <p><b>Безопасность:</b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.</p> <p><b>Коммуникация:</b> развивать диалогическую форму речи</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	С мячом	С кубиками	С погремушками	Без предмета	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад 2. Ползать на четвереньках. Прыжки вокруг предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Спрыгивание со скамейки - мягкое приземление на полусогнутые ноги 3. Ползание между предметами	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Упражнять в подпрыгивании на 2-х ногах на места	
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Совушка-Сова»	«Светофор»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают» Массаж стоп мячами ежежиков	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

## КОМПЛЕКСНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**ФЕВРАЛЬ (МЛАДШАЯ ГРУППА 3-4 ГОДА)**

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

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**МАРТ (МЛАДШАЯ ГРУППА 3-4 ГОДА)**

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Мамин праздник. Восьмое марта»	2-ая неделя «Весна пришла»	3-ая неделя «Птицы»	4-ая неделя «Рыбы»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения</p>					<p><b>Физическая культура:</b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><b>Здоровье:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><b>Социализация:</b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><b>Коммуникация:</b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками	
<b>Основные виды движений</b>	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	1.Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2.Прокатывание мяча друг другу 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	1.Ходьба по ограниченной поверности 2.Перебрасывание мяча через шнур 3.Лазание по гимнастической стенке	1.Ходьба по канату приставным шагом 2.Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание обруч	
<b>Подвижные игры</b>	«Наседка и цыплята»	«Мартовский ветер»	«Если бы я был птичкой»	«Удочка»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### АПРЕЛЬ (МЛАДШАЯ ГРУППА 3-4 ГОДА)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Мир спорта»	2-ая неделя «Воздушный транспорт. Космос»	3-ая неделя «Удивительный мир природы»	4-ая неделя «Берегите свою планету»	<b>Физическая культура:</b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. <b>Здоровье:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <b>Социализация:</b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <b>Коммуникация:</b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиками	С платочками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат на полусогнутые ноги 3. Ползание между предметами 4. Пребрасывание мяча друг другу	1. Ходьба по лестнице вверх вниз 2. Прокатывание мяч в ворота 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	
<b>Подвижные игры</b>	«Спортсмены»	«Парашют»	«Движения животного»	Про солнце»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Массаж стоп	«Цвет-предмет»	«Парашют» дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчели»	

## КОМПЛЕКСНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### МАЙ (МЛАДШАЯ ГРУППА 3-4 ГОДА)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «День победы. Цветы на лугу»	2-ая неделя «Скоро лето. Времена года»	3-ая неделя «Насекомые»	4-ая неделя «До свидания детский сад»	<p><b>Физическая культура:</b> закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p><b>Здоровье:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p><b>Социализация:</b> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.</p> <p><b>Коммуникация:</b> развивать диалогическую форму речи.</p> <p><b>Безопасность:</b> не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим</p>					
<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>	С платочками	С мячами	С палками	С малым мячом	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега</li> <li>3. Метание малого мяча</li> <li>4. Ходьба по лесенке, положенной на пол</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках</li> <li>3. Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе</li> <li>2. Лазание по гимнастической стенке</li> <li>3. Прокатывание мяча в ворота</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки из обруча в обруч</li> <li>2. Ходьба по наклонной доске</li> <li>3. Ползание в туннеле</li> <li>4. Метание мешочков вдаль</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«У кого цветок»	«Прогулка в разную погоду»	«Сонная гусеница»	«Эстафета парами»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В лесу»	«Дыхательные упражнения «Пчелки»	

### 2.1.3. Содержание образовательной деятельности в средней группе общеразвивающей и оздоровительной направленности (от 4х до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Физическая культура
<p>Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.</p> <p>Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</p> <p>Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».</p> <p>Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.</p> <p>Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.</p>	<p>Формировать правильную осанку.</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.</p> <p>Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</p> <p>В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.</p> <p>Закреплять умение отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук.</p> <p>Учить кататься на двухколесном велосипеде, ходить на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре.</p> <p>Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.</p> <p>Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр</p>

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

##### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. 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, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3 -4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5 -2 м.

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

### **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.

## КОМПЛЕКСНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### СЕНТЯБРЬ (СРЕДНЯЯ ГРУППА 4-5 ЛЕТ)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «День знаний»	2-ая неделя «Моя семья»	3-ая неделя «Родной край»	4-ая неделя «Профессии в детском саду»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице.</p>					<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, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b>Труд:</b> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.</p> <p><b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча) 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях 3. 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; 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, перешагивая через кубики 3. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	
<b>Подвижные игры</b>	«В нашей школе»	«Мое имя»	«Пусть всегда будет солнце»	«Доброе утро, тетя воспитательница»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Гуси идут купаться» Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной» Ходьба с разным положением рук	«Пойдем в гости»	

## КОМПЛЕКСНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## ОКТАБРЬ (СРЕДНЯЯ ГРУППА 4-5 ЛЕТ)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Осень. Времена года»	2-ая неделя «Сад, фрукты, ягоды»	3-ая неделя «Огород. Овощи»	4-ая неделя «Осенняя ярмарка»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.</p> <p><b>Познание:</b> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p><b>Музыка:</b> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.</p> <p><b>Труд:</b> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С гимнастическими палками	С малым мячом	С использованием гимнастической скамейки	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке на середине – присесть</li> <li>2. Прыжки на двух ногах до предмета</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</li> <li>4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</li> <li>2. Прокатывание мяча друг другу, и.п. – стоя на коленях</li> <li>3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками</li> <li>2. Подлезание под дуги</li> <li>3. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики</li> <li>4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур с мячом в руках, не касаясь пола</li> <li>2. Прокатывание мяча по дорожке</li> <li>3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики</li> <li>4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед)</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Приметы дождя»	«Догони корзину»	«Морковка для зайчика»	«Листопад»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мыши за котом»	«Маленькая страна» Танцевальные движения	«Море волнуется»	«Прогулка в лес» Ходьба в колонне по одному	

### КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**НОЯБРЬ (СРЕДНЯЯ ГРУППА 4-5 ЛЕТ)**

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Хлеб»	2-ая неделя «Моя мама»	3-ая неделя «Квартира, мебель. Предметы быта»	4-ая неделя «Одежда»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх- вниз</p>
<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 кубиками	С малым мячом	С Обручами	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжки на двух ногах через шнуры.</li> <li>Перебрасывание мячей двумя руками снизу.</li> <li>Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.</li> <li>Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</li> <li>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</li> <li>Прыжки на двух ногах до кубика</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</li> <li>Прыжки через бруски (взмах рук).</li> <li>Ходьба по шнуру (по кругу).</li> <li>Прыжки через бруски.</li> <li>Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> <li>Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Хлеб для волка»	«Удочка»	«Кто быстрее до флажка докатит обруч»	«Беседы об одежде»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«На параде» Ходьба в колонне по одному	«Найдем цыпленка»	«Цвет – предмет»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЕКАБРЬ (СРЕДНЯЯ ГРУППА 4-5 ЛЕТ)**

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Зима. Зимующая птица»	2-ая неделя «Домашние животные»	3-ая неделя «Дикие животные зимой»	4-ая неделя «Новый год»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными враспынную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	Со скакалками	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скамейки (20см).</li> <li>2. Прокатывание мячей кеглями</li> <li>3. Прыжки со скамейки (25см).</li> <li>4. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу</li> <li>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках</li> <li>2. Ходьба по скамейке, руки на пояс</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот).</li> <li>2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через барьер.</li> <li>4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).</li> <li>5. Спрыгивание с гимнастической скамейки.</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Идет зима»	«Игра в кролика»	«Хитрая лиса»	«Два Мороза»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...» Ходьба обычным шагом	«Прогулка в лес» Ходьба в колонне по одному	«Цвет предмет»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ЯНВАРЬ (СРЕДНЯЯ ГРУППА 4-5 ЛЕТ)**

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Каникулы»	2-ая неделя «Зимние забавы»	3-ая неделя «Дом. Квартира»	4-ая неделя «Транспорт. ПДД»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p><b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.</li> <li>Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.</li> <li>Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</li> <li>Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.</li> <li>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).</li> <li>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</li> <li>Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</li> <li>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</li> <li>Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.</li> <li>Перешагивание через кубики.</li> <li>Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола).</li> <li>Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Убегающая корзина»	«На красный свет - стой»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают» Ходьба по ребристой доске(босиком)	«Маленький принц» Танцевальные движения	«Путешествие по реке» Ходьба «Змейкой» по веревке, по косичке	«Море волнуется раз»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ФЕВРАЛЬ (СРЕДНЯЯ ГРУППА 4-5 ЛЕТ)**

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Профессии»	2-ая неделя «Зимние виды спорта»	3-ая неделя «Защитник Отечества»	4-ая неделя «Весна. Масленица»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры</p>					<p><b>Здоровье:</b> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.</p> <p><b>Труд:</b> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.</p> <p><b>Познание:</b> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>Прокатывание мяча между предметами.</li> <li>Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).</li> <li>Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</li> <li>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).</li> <li>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</li> <li>Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ползание по наклонной доске на четвереньках.</li> <li>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.</li> <li>Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см).</li> <li>Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».</li> <li>Игровое задание «Пробеги по мостику».</li> <li>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Светофор»	«Собираем цветочки»	«Убегающая корзина»	«Кто быстрее» эстафета	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Считай до тех» Ходьба в сочетании с прыжком на счет «три»	«По тропинке в лес» Ходьба в колонне по одному»	«Часики» Танцевальные движения	«Море волнуется раз»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**МАРТ (СРЕДНЯЯ ГРУППА 4-5 ЛЕТ)**

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Мамин праздник. Восьмое марта»	2-ая неделя «Весна пришла»	3-ая неделя «Птицы»	4-ая неделя «Рыбы»	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, враспынную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики	<b>Здоровье:</b> формировать навык оказания первой помощи при травме. <b>Безопасность:</b> учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске. <b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. <b>Познание:</b> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Зонтик»	«Птички и лиса»	«Удочка»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Массаж стоп ежиком	Пальчиковая гимнастика «Кrab»	«Аист на крыше» Танцевальные упражнения	«Море волнуется раз»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**



## АПРЕЛЬ (СРЕДНЯЯ ГРУППА 4-5 ЛЕТ)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Мир спорта»	2-ая неделя «Воздушный транспорт»	3-ая неделя «Удивительный мир природы»	4-ая неделя «Береги свою планету»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз.</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко. <b>Безопасность:</b> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. <b>Музыка:</b> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений Ритмической гимнастики. <b>Чтение:</b> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их				
<b>ОРУ</b>	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</li> <li>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.</li> <li>3. Метание мячей в вертикальную цель.</li> <li>4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков на дальность.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см).</li> <li>2. Прыжки в длину с места.</li> <li>3. Перебрасывание мячей друг другу.</li> <li>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее»	«Парашют» с бегом	«Что такое доброта» танцевальные упражнения	«Солнце»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Дыхательные упражнения	«Чебурашка»	«Тише едешь дальше будешь Стоп»	Пальчиковая гимнастика	

**МАЙ (СРЕДНЯЯ ГРУППА 4-5 ЛЕТ)**

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «День Победы»	2-ая неделя «Скоро лето»	3-ая неделя «Насекомые»	4-ая неделя «До свидания детский сад!»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде.</p>					<p><b>Здоровье:</b> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.  <b>Безопасность:</b> учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.  <b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.  <b>Коммуникация:</b> формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадка»				
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте</li> <li>2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах ( 2-3 м)</li> <li>3. Метание правой и левой рукой на дальность</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</li> <li>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват боком</li> <li>3. Прыжки через скакалку</li> <li>4. Подвижная игра «Удочка»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше</li> <li>2. Прыжки на двух ногах между предметами</li> <li>3. Лазание по гимнастической стенке</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах через шнуры</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</li> <li>3. Игровое задание «Один-двое»</li> <li>4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу, ловля после отскока</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Собрать букет для мамы»	«Прогулка в разную погоду»	«Сонная гусеница»	«Эстафета парами»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Профилактика плоскостопия	«Часики». Танцевальные движения	«Цвет- предмет»	Пальчиковая гимнастика	

## 2.1.4. Содержание образовательной работы в старшей группе общеразвивающей направленности (от 5 до 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Физическая культура
<p>Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.</p> <p>Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания, о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим.</p> <p>Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p>	<p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.</p> <p>Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p>Учить прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>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.</p> <p>Учить ходить на лыжах, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой.</p> <p>Учить элементам спортивных игр.</p> <p>Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Учить спортивным играм и упражнениям.</p>

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

#### Основные движения

**Ходьба и бег.** Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полу-приседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо. Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», враспынную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

**Ползание и лазание.** Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на колени и ладони; ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях, с опорой на колени и предплечья.

**Прыжки.** Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами. Учить перепрыгивать предметы с места, перепрыгивать последовательно на двух ногах, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку.

**Катание, ловля, бросание.** Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками. Формировать умение отбивать

мяч об пол на месте с продвижением шагом вперёд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях.

**Ритмическая гимнастика.** Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей импровизировать под различные мелодии.

**Строевые упражнения.** Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, в рассыпную. Обучать детей расчёту в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый, второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы.

**Общеразвивающие упражнения.** Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены, для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения.

**Подвижные игры.** Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### СЕНТЯБРЬ (СТАРШАЯ ГРУППА 5-6 ЛЕТ)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Осень»	2-ая неделя «В мире людей. Моя семья»	3-ая неделя «Родной край. День города»	4-ая неделя «Профессии в детском саду»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p><b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания</p> <p><b>Труд:</b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p><b>Познание:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p> <p><b>Музыка:</b> вводить элементы ритмической гимнастик;</p> <p>проводить игры и упражнения под музыку</p>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. С перешаги-ванием 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 флажками	С мячом	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.</li> <li>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками</li> <li>4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах</li> <li>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка</li> <li>3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</li> <li>4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо</li> <li>2. Перешагивание через кубики с мешочком на голове</li> <li>3. Прыжки на двух ногах змейкой с мешочками между ног</li> <li>4. Ходьба с мешочком на голове</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола</li> <li>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на пояс</li> <li>3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе</li> <li>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Собери кленовые листочки»	«Доброта» Танцевальная композиция	«Цепочка»	«Поварята»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«У кого мяч»	Профилактика плоскостопия	«Маленький принц» Танцевальная композиция	«Пингвины греются, загорают» Упр. на пресс	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ОКТАБРЬ(СТАРШАЯ ГРУППА 5-6 ЛЕТ)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Осень. Времена года»	2-ая неделя «Я - Человек»	3-ая неделя «Сад, фрукты, ягоды»	4-ая неделя «Огород. Овощи»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з бруска, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  <b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр  <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега враспынную.  <b>Познание:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)  <b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<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 враспынную, с остановкой на сигнал				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	Со скакалкой	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.</li> <li>2. Переползание через препятствие</li> <li>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</li> <li>4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком</li> <li>3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.</li> <li>4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.</li> <li>3. Перелезание с преодолением препятствия.</li> <li>4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивая через мяч</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка</li> <li>2. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед</li> <li>3. Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки</li> <li>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Приметы дождя»	«Мое имя»	«Яблочная математика»	«Дача»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо»	«Часики» Танцевальные движения	«Пальчиковая гимнастика»	Дыхательная гимнастика	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### НОЯБРЬ (СТАРШАЯ ГРУППА 5-6 ЛЕТ)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «ПДД»	2-ая неделя «Моя семья»	3-ая неделя «Квартира, мебель»	4-ая неделя «Одежда»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полу-приседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиками	Парами с палкой	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	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 гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Найди свое место»	«Кто быстрее докатит обруч до флажка»	«Танец утят»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Дыхательная гимнастика	«Цвет предмет»	Пальчиковая гимнастика	«Маленький принц» Танец	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ДЕКАБРЬ (СТАРШАЯ ГРУППА 5-6 ЛЕТ)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Зима. Зимующая птица»	2-ая неделя «Домашние животные зимой»	3-ая неделя «Дикие животные»	4-ая неделя «Новый год»	<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полу-приседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С обручем	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скамейки (20 см) на мат</li> <li>2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке</li> <li>3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него</li> <li>4. Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</li> <li>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам - одна нога в середине)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).</li> <li>2. Метание мешочков вдаль.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатом мяча по талии</li> <li>2. Прыжки с разбега на мат</li> <li>3. Метание вдаль</li> <li>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка)</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Снежки»	«Потолок ледяной» Танец	«Хитрая лиса»	«Наряди елку»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Море волнуется раз»	Дыхательная гимнастика (игра с платочками)	Пальчиковая гимнастика	«Часики» Танец	



## КОМПЛЕКСНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ЯНВАРЬ (СТАРШАЯ ГРУППА 5-6 ЛЕТ)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Каникулы»	2-ая неделя «Зимние забавы»	3-ая неделя «Дом. Квартира»	4-ая неделя «Транспорт. ПДД»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p><b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				
<b>ОРУ</b>	С мячом	С гимнастической палкой	С обручем	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по наклонной доске (40 см).</li> <li>Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.</li> <li>Попади в обруч (правой и левой)</li> <li>Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.</li> <li>Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису</li> <li>Прыжки в длину с места</li> <li>Метание в цель</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</li> <li>Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть.</li> <li>Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</li> <li>Метание вдаль</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки</li> <li>Прыжки в длину с места.</li> <li>Метание мяча в вертикальную цель</li> <li>Пролезание в обруч правым и левым боком</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Снежки»	«Потолок ледяной» Танец	«Светофор»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Профилактика плоскостопия	«Море волнуется раз»	«Цвет предмет»	Дыхательная гимнастика	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ФЕВРАЛЬ (СТАРШАЯ ГРУППА 5-6 ЛЕТ)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Мир Спорта»	2-ая неделя «Комнатные растения»	3-ая неделя «Защитники Отечества»	4-ая неделя «Весна. Масленица»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  <b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр  <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз  <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С платочками	С мячом под музыку	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики</li> <li>Прыжки через скакалку (неподвижную).</li> <li>Прокатывание мяча между кеглями</li> <li>Ползание по пластунски до обозначенного места</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</li> <li>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</li> <li>Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке</li> <li>Прыжки через бруски правым боком</li> <li>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.</li> <li>Прыжки через скамейку</li> <li>Лазание по гимнастической стенке</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	Эстафеты с мячом	«Нитка - иголка»	«Папа» Танец	«Кто быстрее» эстафета	
<b>Малоподвижные игры</b>	Пальчиковая гимнастика Танец «Кrab»	Игра на внимание	Дыхательная гимнастика	«Море волнуется раз»	

## КОМПЛЕКСНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### МАРТ (СТАРШАЯ ГРУППА 5-6 ЛЕТ)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Мамин праздник. 8 Марта»	2-ая неделя «Весна пришла»	3-ая неделя «Птицы»	4-ая неделя «Рыбы»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, «кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С платочками под музыку	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове</li> <li>2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5 м).</li> <li>3. Прыжки из обруча в обруч</li> <li>4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой</li> <li>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.</li> <li>3. Пролезание в обручи</li> <li>4. Прыжок в высоту с разбега</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой</li> <li>2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола</li> <li>3. Ползание по скамейке по-медвежьи</li> <li>4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.</li> <li>5. Подлезание под дугу</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом</li> <li>2. Метание в горизонтальную цель</li> <li>3. Прыжки со скамейки на мат</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке различным способом</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Букет для мамы»	«Чай - чай выручай!»	«Птички»	«Караси и щуки»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мор волнуется раз»	Профилактика плоскостопия	«Пингвины» Упражнения на пресс	«Маленький принц» Танец	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### АПРЕЛЬ (СТАРШАЯ ГРУППА 5-6 ЛЕТ)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Мир спорта»	2-ая неделя «Воздушный транспорт»	3-ая неделя «Удивительный мир природы»	4-ая неделя «Берегите свою планету»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиками	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг</li> <li>Прыжки из обруча в обруч.</li> <li>Метание в вертикальную цель правой и левой рукой</li> <li>Вис на гимнастической стенке</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой</li> <li>Пролезание в обруч боком</li> <li>Отбивание мяча одной рукой между кеглями</li> <li>Прыжки в высоту</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по скамейке спиной вперед</li> <li>Прыжки через скакалку</li> <li>Метание вдаль набивного мяча</li> <li>Ползание по туннелю.</li> <li>Прокатывание обручей друг другу</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.</li> <li>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</li> <li>Прыжки через длинную скакалку</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Волейболисты»	«Парашют» с бегом	«День – Ночь»	«Солнце-Дождик»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	Пальчиковая гимнастика	«Цвет – предмет»	«Парашют»	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### МАЙ (СТАРШАЯ ГРУППА 5-6 ЛЕТ)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «День победы. Цветы на лугу»	2-ая неделя «Скоро лето. Времена года»	3-ая неделя «Насекомые»	4-ая неделя «До свидания детский сад»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега).</li> <li>3. Метание набивного мяча.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</li> <li>2. Лазание по гимнастической стенке</li> <li>3. Прыжки через бруски.</li> <li>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</li> <li>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Собрать цветы»	«Солнце-Дождь»	«Доброта» Танец	«Кузнечик» Танец	
<b>Малоподвижные игры</b>	Профилактика плоскостопия	«Маленький принц» Танец	Дыхательная гимнастика	«Цвет-предмет»	

## 2.1.5. Содержание образовательной работы в подготовительной группе общеразвивающей направленности (от 6 до 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Физическая культура
<p>Формировать правильную осанку и свод стопы.</p> <p>Продолжать закаливание организма с использованием всех доступных природных факторов, совершенствовать адаптационные способности организма детей, умение приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды.</p>	<p>Совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловлю и метание) с учетом этапности развития нервной системы, психики и моторики. Добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость).</p> <p>Воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.</p> <p>Способствовать формированию широкого круга игровых действий.</p>

### Основные движения

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая 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 руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки 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): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок 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). **Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.**

### **Спортивные игры**

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

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

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

**Элементы хоккея** (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 ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры. Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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



## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### СЕНТЯБРЬ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 6-7ЛЕТ)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «День знаний»	2-ая неделя «В мире людей. Моя семья»	3-ая неделя «Родной край»	4-ая неделя «Профессии в детском саду»	<p><b>Социализация:</b> Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p><b>Труд:</b> убирать спортивный инвентарь при проведении физических упражнений</p> <p><b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> ходьба и бег в колонне по 1-му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2-х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: 2-мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их</p>						
<b>Вводная часть</b>	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	Без предметов	С гимнастическими палками	С обручем		
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).</li> <li>2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи)</li> <li>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы)</li> <li>4. Ползание на животе по гимнастической скамейке</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета.</li> <li>2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель</li> <li>3. Пролезание в обруч разноименными способами, под шнур</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекачиванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа</li> <li>2. Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки</li> <li>4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками</li> <li>2. Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке</li> <li>3. Прыжки с места</li> <li>4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую</li> <li>5. Упражнение «крокодил»</li> </ol>		
<b>Подвижные игры</b>	«Нитка-иголка»	«Кто быстрее»	«Солнце-дождик»	«Кузнечик» Танец		
<b>Малоподвижные игры</b>	Профилактика плоскостопия	Дует, дует ветерок»	Пальчиковая гимнастика	«Тише едешь, дальше будешь, Стоп»		

## КОМПЛЕКСНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ОКТАБРЬ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 6-7ЛЕТ)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Осень. Времена года»	2-ая неделя «Я- человек»	3-ая неделя «Сад, фрукты, ягоды»	4-ая неделя «Огород. Овощи»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) .</p>					<p><b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания</p> <p><b>Труд:</b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p><b>Познание:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p> <p><b>Музыка:</b> продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С платками	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.</li> <li>Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней</li> <li>Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</li> <li>Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.</li> <li>Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног</li> <li>Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.</li> <li>Лазание по гимнастической стенке</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Пролезание через три обруча (прямо, боком)</li> <li>Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.</li> <li>Перелезание с преодолением препятствия.</li> <li>Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по узкой скамейке</li> <li>Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед</li> <li>Перебрасывание мяча друг другу на ходу</li> <li>Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Листопад»	«Чай- чай выручай»	«Ягоды в корзинки»	«Волк во рву»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Цвет предмет»	«Чебурашка» Танец	Пальчиковая гимнастика	Парашют	

## КОМПЛЕКСНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### НОЯБРЬ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 6-7 ЛЕТ)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Мир Спорта»	2-ая неделя «Моя семья»	3-ая неделя «Квартира, мебель»	4-ая неделя «Одежда»	<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную.</p> <p><b>Познание:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); умеет аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу; проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>					
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
<b>ОРУ</b>	Со скакалками	С обручем	Без предметов	Парами с палкой	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через скамейку</li> <li>2. Ведение мяча с продвижением вперед</li> <li>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч</li> <li>4. Бег по наклонной доске</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»</li> <li>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях</li> <li>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола</li> <li>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе</li> <li>3. Прыжки с места на мат</li> <li>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросаю мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками</li> <li>2. Спрыгивание со скамейки на мат.</li> <li>3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя</li> <li>4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Доброта» танец	«Удочка»	«Кто быстрее до флажка докатит обруч»	«Нитка- Иголка»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Профилактика плоскостопия»	«Пингвины» упражнения на пресс	Дыхательная гимнастика	Релаксация под медленную музыку	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ДЕКАБРЬ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 6-7 ЛЕТ)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Зима. Зимующая птица»	2-ая неделя «Домашние животные зимой»	3-ая неделя «Дикие животные»	4-ая неделя «Новый год»	<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.</p>					
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С обручем	С платочками	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки из глубокого приседа</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием</li> <li>3. Метание набивного мяча вдаль</li> <li>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</li> <li>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам - одна нога в середине)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).</li> <li>2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол</li> <li>2. Прыжки с разбега на мат</li> <li>3. Метание в цель</li> <li>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Снежки»	«Игра в кролика»	«Хитрая лиса»	«Потолок ледяной» танец	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Замри»	«Тише едешь дальше будешь»	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ЯНВАРЬ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 6-7 ЛЕТ)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Каникулы»	2-ая неделя «Зимние забавы»	3-ая неделя «Дом. Квартира»	4-ая неделя «Транспорт. ПДД»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2-х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, .; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно - ролевых и подвижных игр.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p><b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
<b>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 колёны с выполнением заданий, челночный бег				
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой	С мячом	С обручами	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске (40 см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места. 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами	1. Ходить по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Чай – чай выручай»	«Светофор»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают»	«Маленький принц» Танец	«Море волнуется раз»	Пальчиковая гимнастика	

## КОМПЛЕКСНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ФЕВРАЛЬ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 6-7ЛЕТ)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Профессии»	2-ая неделя «Комнатные растения»	3-ая неделя «Защитники Отечества»	4-ая неделя «Весна. Масленица»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  <b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр  <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С гимнастической палкой	С обручами	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега</li> <li>3. Отбивание мяча правой и левой рукой</li> <li>4. Ползание по пластунс-ки до обозначенного места</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног</li> <li>4. Прыжки в высоту</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке</li> <li>2. Прыжки через бруски правым боком</li> <li>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</li> <li>5. Перебрасывание набивных мячей</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении</li> <li>3. Прыжки через скамейку</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Снежки»	«Чай-чай выручай»	«Снежинки» Танец	«Кто быстрее» Эстафета	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Самомассаж»	«Цвет-предмет»	«Море волнуется»	Дыхательная гимнастика	

## КОМПЛЕКСНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### МАРТ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 6-7 ЛЕТ)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Мамин праздник. Восьмое марта»	2-ая неделя «Весна пришла»	3-ая неделя «Птицы. Классификация»	4-ая неделя «Аквариумные и пресноводные»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, 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 платочками	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней</li> <li>Метание в цель из разных исходных положений</li> <li>Прыжки из обруча в обруч</li> <li>Подлезание в обруч разными способами</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой</li> <li>Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.</li> <li>Ползание на спине по гимнастической скамейке</li> <li>Прыжки на одной ноге через шнур</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой</li> <li>Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола</li> <li>Ползание по скамейке</li> <li>Прыжки через шнур две ноги в середине одна.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной</li> <li>Прыжки со скамейки на мат</li> <li>Лазание по гимнастической стенке разноименным способом</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Собери букет»	«Доброта» Танец	«Птички прилетают»	«Волк во рву»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	«Пингвины загорают» Упражнения на пресс	Профилактика плоскостопия	«Часики» Танец	

## КОМПЛЕКСНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### АПРЕЛЬ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 6-7ЛЕТ)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «Мир Спорта»	2-ая неделя «Воздушный транспорт»	3-ая неделя «Удивительный мир природы»	4-ая неделя «Берегите свою планету»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С платочком	С мешочком	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной</li> <li>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура</li> <li>3. Переброска мячей в шеренгах</li> <li>4. Вис на гимнастической стенке</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове</li> <li>2. Пролезание в обруч боком</li> <li>3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями</li> <li>4. Прыжки через короткую скакалку</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке спиной вперед</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега</li> <li>3. Метание вдаль набивного мяча</li> <li>4. Прокатывание обручей друг другу</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы</li> <li>2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.</li> <li>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</li> <li>4. Прыжки через длинную скакалку</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее» Эстафета	«Парашют» (с бегом)	«Аист на крыше» Танец	«Солнце - Дождик»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	Пальчиковая гимнастика	«Парашют» Дыхательная гимнастика	«Пингвины» Пресс	



## КОМПЛЕКСНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### МАЙ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 6-7 ЛЕТ)

Содержание организации образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-ая неделя «День Победы»	2-ая неделя «Скоро лето. Времена года»	3-ая неделя «Насекомые»	4-ая неделя «До свидания Детский сад!»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p>
<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				<p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С Гимнастической палкой	С обручами под музыку	<p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p>
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега).</li> <li>3. Метание набивного мяча.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</li> <li>4. Прыжки на одной ноге через скакалку</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</li> <li>2. Лазание по гимнастической стенке</li> <li>3. Прыжки через бруски.</li> <li>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</li> <li>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке</li> </ol>	<p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Найди свое место»	«Солнце - Дождик»	«Матросы» Танец	Эстафета парами	

<b>Малоподвижные игры</b>	«Море волнуется»	«Стоп»	«Цвет - предмет»	«Часики» Танец	
---------------------------	------------------	--------	------------------	----------------	--

## 2.2. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Формы взаимодействия			
Информирование	Консультирование (образование родителей)	Мониторинг (знакомство с семьей)	Совместная деятельность
Формы взаимодействия			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Официальный сайт ДООУ</li> <li>2. Оформление информационных стендов, папок передвижек</li> <li>3. Создание памяток</li> <li>4. Информационные листы</li> <li>5. Объявление-реклама</li> <li>6. Приглашение родителей на детские концерты и праздники</li> <li>7. Организация выставок детского творчества</li> <li>8. Родительские собрания</li> <li>9. Телефонная служба</li> <li>10. Фоторепортаж</li> <li>11. День открытых дверей</li> <li>12. Открытые мероприятия воспитателей и специалистов</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультационный пункт</li> <li>2. Консультации, беседы (индивидуальные, групповые, тематические)</li> <li>3. Мастер-классы</li> <li>4. Тренинги</li> <li>5. Памятки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Встречи-знакомства (индивидуальные беседы)</li> <li>2. Анкетирование</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместный труд (субботники)</li> <li>2. Совместные музыкальные и спортивные досуги, праздники</li> <li>3. Выставка детских работ</li> <li>4. Фотоальбом «Моя семья»</li> <li>5. Мини-музеи</li> <li>6. Конкурсы, выставки</li> <li>7. Проектная деятельность</li> </ol>

### Содержание направлений работы с семьей по образовательной области «Физическая культура»

Разъяснение родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентирование родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информирование родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомство с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создание в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

### Перспективное планирование работы с родителями

1	Индивидуальные рекомендации и беседы	В течении года
2	Консультирование на родительских собраниях: - «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно - оздоровительному развитию детей на летний период.	Май
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 течении года

### 2.3. Коррекционная работа

На современном этапе концепция интегрированного обучения и воспитания является ведущим направлением в развитии специального образования в нашей стране. Это означает равноправное включение личности, развивающейся в условиях недостаточности (психической, физической, интеллектуальной) во все возможные и необходимые сферы жизни социума, достойный социальный статус и самореализацию в обществе.

Распространение в нашей стране процесса интеграции и инклюзии детей с ограниченными возможностями психического или физического здоровья в образовательных учреждениях является не только отражением времени, но и представляет собой реализацию прав детей на образование в соответствии с «Законом об образовании в Российской Федерации». Для осуществления инклюзивного воспитания и обучения необходимо формировать у дошкольников умение строить взаимодействия на основе сотрудничества и взаимопонимания. Основой жизненной позиции общества должна стать толерантность. Инклюзия помогает развивать у здоровых детей терпимость к физическим и психическим недостаткам сверстников, чувство взаимопомощи и стремление к сотрудничеству. Инклюзия способствует формированию у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) положительного отношения к сверстникам и адекватного социального поведения, а также более полной реализации потенциала развития в обучении и воспитании. Инклюзивное обучение реализует обеспечение равного доступа к получению того или иного вида образования и создание необходимых условий для достижения успеха в образовании всеми детьми.

На сентябрь 2018 года детей с ОВЗ нет. В случае необходимости в программу будут внесены изменения.

#### Направление «Физическая культура»

Основная задача—совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни детей в семье и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, В режиме должны быть предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуются проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

### **Образовательная область «Физическая культура»**

Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. В процессе физического воспитания наряду с образовательными и оздоровительными решаются специальные коррекционные задачи:

- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных игр-занятий, игр, эстафет.

В настоящее время в систему работы по физическому воспитанию детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также осознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. АФК обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты и решает следующие задачи:

- формировать у ребенка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности
- формировать осознание необходимости личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем как путем изменения самого ребенка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Структура реализации образовательной деятельности

##### 3.1.1. Формы образовательной деятельности

Формы образовательной деятельности	Варианты образовательной деятельности	Периодичность
Непосредственно организационная образовательная деятельность (НОД)	Физическая культура	3 раза в неделю
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов (совместная деятельность педагога с детьми)	Утренняя/бодрящая гимнастика	Ежедневно
	Гигиенические процедуры	Ежедневно
	Ситуативные беседы при проведении режимных моментов	Ежедневно
	Проблемные ситуации	Ежедневно
	Праздник	1 раз в квартал
	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
	День Здоровья	3 раза в год
	Неделя здоровья	1 раз в год
Самостоятельная деятельность детей	Прогулки	ежедневно, 2 раза в день
	Игра	Ежедневно
	Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно

**НОД тренировочного типа**, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, 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 шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

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

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

**Контрольно-проверочные 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 вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.).

### Структура НОД по физическому развитию.

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

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

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

### Формы подведения итогов реализации программы

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений для родителей ДОУ;
- оформление педагогической диагностики;
- оформление фотовыставок (фотоотчётов) в течение года.

### План - график музыкальных и спортивных праздников

Мероприятие	Группы (месяц)				
	Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
День здоровья	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь
Неделя здоровья	Январь	Январь	Январь	Январь	Январь
«Малые олимпийские игры» (зимний спортивный праздник)	-	Январь	Январь	Январь	Январь
День здоровья	Апрель	Апрель	Апрель	Апрель	Апрель
День здоровья	Июнь	Июнь	Июнь	Июнь	Июнь
«Веселые старты» (летний спортивный праздник)	-	Июнь	Июнь	Июнь	июнь
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц

### 3.1.2. Максимально допустимая нагрузка воспитанников

Объем образовательной нагрузки в течение недели определен в соответствии с СанПиН

2.4.1.3049-13

Возрастные группы	Направленность группы	Количество НОД в неделю	Длительность одного вида НОД	Количество досугов
Группа раннего возраста (2-3 года)	Общеразвивающая направленность	3	Не более 10 мин.	1 раз в неделю
Младшая группа (3-4 года)	Общеразвивающая направленность	3	Не более 15 мин	1 раз в неделю
Средняя группа (4-5 лет)	Общеразвивающая направленность	3	Не более 20 мин	1 раз в неделю
Старшая группа (5-6 лет)	Общеразвивающая направленность	3	Не более 25 мин	1 раз в неделю
Подготовительная группа (6-7 лет)	Общеразвивающая направленность	3	Не более 30мин	1 раз в неделю

### 3.1.3. Режим двигательной активности детей

Модель двигательной активности составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций – СанПиН 2.4.1.3049-13, 2013 г.

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ

3. Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ №75

№ п/п	Виды и формы двигательной деятельности	Возрастные группы			
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Организованные формы двигательной деятельности и длительность (в минутах)</b>					
1	<b>Физическая культура</b> (3 раза в неделю)	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>
2	<b>Музыка</b> (2 раза в неделю)	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
<b>Совместные формы двигательной деятельности</b>					
3	<b>Утренняя гимнастика</b> (ежедневно)	<b>5-6</b>	<b>6-8</b>	<b>8-10</b>	<b>10-12</b>
4	<b>Динамические перемены</b> (Ежедневно)	Перерывы между периодами непосредственно образовательной деятельности (НОД) – <b>не менее 10 минут</b>			
5	<b>Физкультминутка</b> (в середине времени, отведенного на НОД)	<b>1-2</b>	<b>2-3</b>	<b>2-3</b>	<b>2-3</b>
6	<b>Подвижные и спортивные игры и упражнения</b> (на прогулке ежедневно)	<b>10-15</b>	<b>15-20</b>	<b>25-30</b>	<b>25-30</b>
7	<b>Индивидуальная работа по развитию движений</b> (ежедневно)	<b>5-6</b>	<b>6-8</b>	<b>8-10</b>	<b>10-12</b>
8	<b>Бодрящая гимнастика</b> (ежедневно, после сна)	<b>5-6</b>	<b>6-8</b>	<b>8-10</b>	<b>10-12</b>
9	<b>Музыкальный досуг</b> (1 раз в неделю)	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
10	<b>Физкультурный досуг</b> (1 раз в неделю)	<b>До 20 мин.</b>	<b>До 25 мин.</b>	<b>До 30 мин.</b>	<b>До 40 мин.</b>
11	<b>Физкультурно - спортивный праздник</b> (2 раза в год)	-	<b>до 60 мин.</b>	<b>До 60 мин.</b>	<b>До 60 мин.</b>
12	<b>Дни здоровья</b> (1 раз в квартал)	Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все формы двигательной деятельности в помещении и на улице (утренняя гимнастика, физкультурный досуг (праздник), физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения и др.)			
13	<b>Неделя здоровья</b> (1 раз в год)				
<b>Самостоятельная двигательная деятельность детей</b> (ежедневно)		Под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей.			
<b>ИТОГО в неделю:</b>		<b>205-250</b>	<b>280-340</b>	<b>375-435</b>	<b>430-490</b>
На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) отводится <b>не менее 3-4 часов в день;</b> Объем двигательной активности детей 5-7 лет в организованных формах деятельности – <b>6-8 часов в неделю.</b>					



### 3.2. Материально – техническое обеспечение

Назначение физкультурного зала	Технические средства	Оснащение
Праздники, досуги, развлечения, занятия, индивидуальная работа:	Музыкальный центр	- Спортивное оборудование для освоения всех основных движений - Музыкальный центр - Шведская стенка - Скамейки - Тоннель - Маты - Парашют - Баскетбольное кольцо - Оборудование для лазания - Мячи - Мешочки - Скакалки - Обручи - Оборудование для профилактики плоскостопия
- Формирование интереса к занятиям физической культуры, накопление и обогащение двигательного опыта детей в процессе совместной деятельности взрослого с детьми;		
- Закаливание: нахождение детей в помещении в облегченной одежде с учетом состояния их здоровья		
- Включение детей в систему социальных отношений в процессе игровой деятельности с детьми и взрослыми		

### 3.3. Организация развивающей предметно- пространственной среды

Для НОД физической культурой в ГБДОУ оборудован спортивный зал, оснащенный:

1. Шведская стенка закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
2. Гимнастическая скамейки
3. Баскетбольное кольцо
4. Маты гимнастические
5. Обручи пластмассовые цветные безопасны.
6. Палки гимнастические.
7. Мячи резиновые: фитбол мячи

Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

#### 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
2. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – М.: Просвещение, 1981. – 192с.
3. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 175с.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
8. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1979. – 96с.
9. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5 -7 лет.- М.: Мозаика – Синтез, 2008.
10. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 72с.
11. Наглядно-дидактические пособия
  - Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».
  - Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».
  - Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».
  - Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»

