

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Детским садом № 261
ОАО «РЖД»
«30» 08 2018 г.
В.В. Лескова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАМЕДОВОЙ ОЛЬГИ ИГОРЕВНЫ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ: ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:
2018 – 2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

Содержание

| | |
|---|---------------------|
| I. Целевой раздел | 1 - 7 |
| 1.1 Пояснительная записка | 1 |
| 1.1.1. Цели и задачи | 1 |
| 1.1.2. Принципы и подходы к реализации рабочей программы | 2 – 3 |
| 1.1.3. Сроки освоения рабочей программы | 3 |
| 1.1.4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста | 3 – 5 |
| 1.1.5. Планируемые результаты освоения программы | 6 – 7 |
| II. Содержательный раздел | 7 – 8 |
| 2.1 Календарно-тематическое планирование | 7 и Приложение 4.5. |
| 2.2 Обеспечение безопасности НОД по физической культуре | 7 – 8 8 – 12 |
| III. Организационный раздел | |
| 3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса. | 8 |
| 3.2. Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды. | 8 - 10 |
| 3.3. Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» | 10 - 11 |
| 3.4. Взаимодействие с родителями | 11 - 12 |
| IV. Приложение | 12 - 13 |
| 4. 1. Педагогическая диагностика (мониторинг детского развития) | 13 - 14 |
| 4. 2. Циклограмма инструктора по физической культуре | 14 |
| 4. 3. Сетка НОД | 14 - 15 |
| 4.4. Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре Детского сада № 261 ОАО «РЖД» | 14 - 15 |
| 4. 5. Приложение | |

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155, представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную в Детском саду № 261 ОАО «РЖД» (далее – ДОУ) с учетом содержания Основной образовательной программы дошкольного образования ДОУ, адаптированной образовательной программы и программы Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду».

Рабочая программа регламентирует цель, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии организации образовательного процесса и включает в себя учебный план, календарный учебный график, календарно-перспективное планирование образовательной деятельности по обучению дошкольников физической культуры.

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных задач страны.

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатических условиях Дальневосточного региона, имеет свои особенности. В результате резких изменений сезонных погодных условий происходят неблагоприятные изменения в функционировании не только центральной нервной системы, но и всех систем организма детей дошкольного возраста.

Низкие температуры воздуха и её резкие перепады, сильные ветра, повышенная влажность воздуха, частое выпадение осадков, недостаток солнечного света в осенне-зимний период ограничивают возможность двигательной деятельности, которая необходима для нормального функционирования и развития детского организма. С учетом климатических особенностей, в нашем дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня, во все части которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа.

1.1.1. Цель и задачи

Цель программы - обучение физической культурой детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение, формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Задачи программы:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку;
- профилактика плоскостопия;
- формировать у ребенка физические двигательные умения и навыки (учить ходить, бегать, лазать, прыгать и т.д.)
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- развивать физические качества, такие как скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию;
- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

1.1.2. Принципы и подходы к реализации рабочей программы:

- систематичность - занятия по физической культуре должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия дают больший физический и оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- доступность - физическая нагрузка на занятиях должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;
- активность – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, в процессе обучения физической культурой, занятия становятся разнообразными и интересным для детей;
- наглядность - для успешного прохождения процесса обучения физкультурой, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по физической культуре необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты, игрушки, дидактические карточки и т.д.);
- последовательность и постепенность - во время обучения детей культурой простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Методы обучения

Методы обучения физического воспитания у детей, делятся на три основные группы:

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Средства физического воспитания детей дошкольного возраста

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных

умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

1.1.3. Сроки освоения рабочей программы

Программа рассчитана на 4 года, предусмотрена для детей возрастных групп, начиная со II младшей группы: II младшая (3 – 4 года), средняя (4 – 5 лет), старшая (5 – 6 лет), подготовительная к школе группа (6 – 7 лет).

1.1.4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности.

Программа комплексной оценки физических возможностей дошкольников предполагает анализ показателей, позволяющих определить состояние здоровья:

- телосложение;
- основные функциональные параметры;
- развитие двигательной сферы.

Комплексное изучение данных показателей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсированное или одностороннее развитие того или иного показателя. Многочисленные научно-практические исследования выявили тесную взаимосвязь между показателями физического развития, развития двигательной сферы и функциональными возможностями организма ребенка

При исследовании физической подготовленности, как правило, авторы выделяют две основные составляющие:

- уровень функциональных возможностей основных систем энергообеспечения;
- уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Возрастные особенности развития детей от 3 до 4 лет

Детям **3-4 лет** свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности.

У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту, 5-6 лет - 25 в минуту; у взрослых - 16-18. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см, 5-6 лет -800-900 см³.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря

чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон.

Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

Возрастные особенности развития детей 4-5 лет

К **4,5-5 годам** движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча.

Возрастные особенности старших и подготовительных к школе групп

У дошкольников **от 5 до 7 лет** станова́я сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра.

У **6-летних** появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Можно отметить такую закономерность: чем моложе возраст, тем более несовершенными являются двигательные навыки, слабее развиты мелкие мышцы, интенсивнее протекают все процессы физического развития. Общие возрастные показатели не остаются неизменными — замечается тенденция к их росту. Современные дети в среднем имеют более высокий рост, лучше развиты физически и умственно, нежели их сверстники 15 – 20 лет назад.

Такое явление получило в науке название «акселерация».

Но, несмотря на более быстрое развитие дошкольника, как в физическом, так и в психическом отношении, его возрастные особенности сохраняются в специфике мышления, склонности к подражанию, повышенной эмоциональности и впечатлительности.

Для того, чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, необходимо выполнение ряда условий.

Подбор адекватных средств и методов обучения, творческая направленность педагогического процесса; использование наряду с традиционными формами работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, физкультурные досуги, спортивные праздники) нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, занятия спортивными танцами и прочее.

Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

1.1.5. Планируемые результаты освоения программы

Согласно пункту 3.2.3 ФГОС дошкольного образования «...при реализации программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником 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 (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Вторая младшая группа:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- воспитание культурно – гигиенических навыков;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- воспитание культурно – гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- воспитание культурно – гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- воспитание культурно – гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности физическом совершенствовании.

II. Содержательный раздел

2.1 Календарно-тематическое планирование (см. Приложение 4.5)

А. Для групп общеразвивающей направленности (№ 3, 8, 10, 6, 11) и групп компенсирующей направленности (логопедические № 7, 12) включает в себя:

- для младшего возраста - 74 занятия по 15 минут;
- для среднего возраста - 74 занятия по 20 минут;
- для старшего возраста - 74 занятия по 25 минут;
- для подготовительной группы - 74 занятия по 30 минут.

В. Для группы компенсирующей направленности (для детей № 9) включает в себя:

- для среднего возраста - 37 занятий по 20 минут;
- для старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет) - 74 занятия по 25 минут.

2.2 Обеспечение безопасности ОД по физической культуре.

До начала организации занятий по физической культуре, детей надо ознакомить с правилами поведения в спортивном зале. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи во время занятий в спортивном зале и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации физкультурой с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- образовательную деятельность по физической культуре проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- обеспечить обязательное присутствие старшего воспитателя при проведении непосредственно образовательной деятельности по физической культуре;
- не допускать неорганизованного бега по залу, самовольных прыжков с гимнастической лестницы и скамейки;
- не разрешать детям толкать друг друга, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, громко кричать;
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из зала по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
- во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья каждого ребенка;

Добиваться сознательного выполнения детьми правил безопасности во время нахождения в спортивном зале. Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в спортивном зале:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в зал по разрешению преподавателя;
- не мешать друг другу;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- проситься выйти по необходимости;

- выходить быстро по команде инструктора;
- при беге не толкать друг друга.

III. Организационный раздел

3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса

- Акулова О. В., Бабаева Т. И. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство». - Детство – Пресс, 2016 год.
- Грядкина Т. С. Образовательная область «Физическое развитие». - Детство – Пресс, 2016 год.
- Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
- Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
- Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
- Алябьева Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – 2-е изд.; испр. и доп.- М.:ТЦ Сфера, 2016 год.
- Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015 год.
- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 7 лет. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2002 год.
- Гаврилова В. В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Планирование, конспекты занятий. 2-е издание,-Волгоград 2016 год.

3.2. Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная (РППС) спортивного зала оформлена и укомплектована таким образом, чтобы вызвать у воспитанников радость, заинтересованность. Спортивный зал оснащён необходимым оборудованием и инвентарём, что позволяет решать задачи по формированию основных физических навыков, воспитания психофизических качеств, воспитания привычки и любви к занятиям спорта, потребности в дальнейших занятиях, формирование стойких гигиенических навыков.

РППС спортивного зала построена с учетом принципов, описанных в ООП ДО:

- содержательно–насыщенная, развивающая;
- трансформируемая;
- полифункциональная;
- вариативная;
- доступная;
- безопасная;
- здоровье сберегающая;
- эстетически привлекательная.

Перечень игрового спортивного инвентаря для спортивного зала

| П/Н | Наименование | Количество |
|-----|----------------------------------|------------|
| 1 | Мячи большие резиновые ø 200 мм | 27 |
| 2 | Мячи средние резиновые ø 125 мм | 35 |
| 3 | Мячи средние резиновые ø 90 мм | 15 |
| 4 | Мячи маленькие резиновые ø 60 мм | 25 |
| 5 | Мячи ø 150 мм | 15 |

| | | |
|----|--|-------|
| 6 | Мячи облегченные (зверушки) | 12 |
| 7 | Мяч набивной 2 кг | 10 |
| 8 | Мяч набивной 1 кг | 12 |
| 9 | Мяч мягкий (синтепон) | 19 |
| 10 | Обруч | 22 |
| 11 | Скакалка | 22 |
| 12 | Кольцо для баскетбола подвесное | 3 |
| 13 | Кольцо на стойке | 1 |
| 14 | Ракетки пластиковые | 42 |
| 15 | Кегли | 40 |
| 16 | Набор кегль 1 шт | 12 |
| 17 | Мяч для гимнастики | 2 |
| 18 | Палка гимнастическая | 50 |
| 19 | Клюшки хоккейные детские | 2 |
| 20 | Рупор | 1 |
| 21 | Гантели пластиковые | 33 |
| 22 | Ракетки для бадминтона | 14 |
| 23 | Мячи для фитбола | 20 |
| 24 | Воланчики для бадминтона | 8 |
| 25 | Мячи массажные | 2 |
| 26 | Мат складной | 1 |
| 27 | Маты | 3 |
| 28 | Модуль цилиндр | 1 |
| 29 | Модуль арка | 1 |
| 30 | Модуль трапеция | 1 |
| 31 | Модуль II | 1 |
| 32 | Куб деревянный большой | 1 |
| 33 | Куб деревянный средний | 2 |
| 34 | Куб деревянный маленький | 1 |
| 35 | Мишень | 2 |
| 36 | Бордюр деревянный | 4 |
| 37 | Кольцеброс | 1 |
| 38 | Кольца | 9 |
| 39 | Канаты | 2 |
| 40 | Сетки футбольные на ворота | 2 |
| 41 | Сетки для волейбола | 2 |
| 42 | Конус красный | 6 |
| 43 | Конус оранжевый | 4 |
| 44 | Конус маленький (желтый) | 8 |
| 45 | Палка для прыжков в высоту пластиковая | 2 |
| 46 | Спортивное колесо для пресса | 5 |
| 47 | Флажки | 71 |
| 48 | Мяч для большого тенниса | 6 |
| 49 | Мяч для хоккея | 7 |
| 50 | Мяч волейбольный | 6 |
| 51 | Мяч баскетбольный | 22 |
| 52 | Мяч футбольный | 13 |
| 53 | Перчатки вратарские | 2 пар |
| 54 | Гетры | 1 пар |
| 55 | Тренажер Moon Hopper | 1 |
| 56 | Ракетки с сеткой, мал. | 2 |
| 57 | Ракетки с тканью, бол | 2 |

| | | |
|----|------------------------------------|-------|
| 58 | Игра «Отбивалки» | 2 пар |
| 59 | Эстафетные палочки | 16 |
| 60 | Деревянные лестницы для равновесия | 2 |
| 61 | Массажные дорожки | 2 |

Спортивное оборудование-спортивного зала

| П/Н | Наименование | Количество |
|-----|---------------------------------|------------|
| 1 | Велотренажер | 2 |
| 2 | Беговая дорожка | 1 |
| 3 | Гребной тренажер «Мульти-ровер» | 1 |
| 4 | Тренажер бегущий по волнам | 1 |
| 5 | Батут | 1 |
| 6 | Гимнастическая скамейка | 5 |
| 7 | Шведская стенка | 8 |
| 8 | Спортивный уголок | 1 |

3.3. Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие».

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по физической культуре предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, занятий в бассейне, приема пищи, сна, всех других форм воспитательной работы.

Организация занятий по физкультуре:

- для проведения занятий по физической культуре дети обязательно одевают сменную, спортивную одежду (белая футболка, черные шорты);
- занятие проводится в специально оборудованном спортивном зале, со всей группой детей одновременно;
- нагрузка физических упражнений осуществляется с учётом физической подготовленности детей и степень усвоения воспитанниками физических навыков;
- если по объективным причинам физкультура не проводится (карантин, техническая неисправность и т.д.), то оно заменяется занятием в группе и в игровой форме, но с должной нагрузкой;
- игра является основной формой обучения в дошкольном возрасте, поэтому на всех проводимых занятиях обязательно присутствуют элементы игры;
- нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала;
- образовательная область физическая культура проводится в помещении при температуре + 22 - +25 град., так же необходимо за 15 минут до начала занятия хорошо проветрить зал.

Учебный план

| Образов-я область | НОД | Максимально допустимое количество занятий в неделю | | | | | | |
|------------------------|-------------|--|------------------|------------------|-------------------|------------------------------|--------------------|---------|
| | | П младшая (3-4 г.) | Средняя (4-5 л.) | Старшая (5-6 л.) | Подготов (6-7 л.) | Логопедич. № 7 и 12 (5-7 л.) | Логопедическая № 9 | |
| | | | | | | | (4-5л) | (5-7л) |
| Физическое развитие | Физкультура | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| Длительность 1 занятия | | 15мин | 20мин | 25 мин. | 30 мин. | 30 мин. | 20 мин. | 30 мин. |
| Длительность в неделю | | 30 мин | 40 мин | 50 мин | 60 мин | 60 мин | 20 мин | 60 мин |

Занятия по физической культуре делятся на три этапа:

- Подготовительный этап. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоению техники физических движений.
- Основной этап. Выполняются упражнения по овладению техникой, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.
- Заключительный этап. Дыхательная гимнастика.

Организация развлечений, праздников

| Возрастная группа | Количество проведения | | Длительность | |
|--------------------------|-----------------------|--------------|--------------|-----------|
| | развлечение | праздник | развлечение | праздник |
| Вторая младшая | 1 раз в месяц | | 15-20 мин | |
| Средняя | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 20 мин | 45 мин |
| Старшая | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 25-30 мин | до 1 часа |
| Подготовительная к школе | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 40 мин | до 1 часа |

3.4. Взаимодействие с родителями

Одним из важных принципов технологии реализации программы «Детство» является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс ДОО.

Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста.
2. Показать родителям возможности физического развития ребенка в семье, помочь им в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, приобщения ребенка к здоровому образу жизни.
3. Поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его физического развития, видеть его индивидуальность.

Направления взаимодействия педагога с родителями:

- педагогический мониторинг;
- педагогическая поддержка;
- педагогическое образование родителей;
- совместная деятельность педагогов и родителей.

| Содержание | Сроки проведения |
|--|------------------|
| Анкетирование родителей. Консультация в родительские уголки групп «Оздоровительный эффект физических упражнений на организм ребенка» | Сентябрь |
| Выступление на групповых родительских собраниях «Годовые задачи обучения физкультуре» в каждой возрастной группе. Индивидуальное консультирование родителей, имеющих детей с ОВЗ. | Октябрь |
| Выпуск информационного буклета для родителей «Организация занятий по физической культуре в детском саду». | Ноябрь |
| Мастер – класс для родителей детей младшего и среднего возраста «Развитие физической активности детей младшего дошкольного возраста» | Декабрь- |

| | |
|---|---------|
| и привитие культурно гигиенических навыков с использованием русского фольклора». | Январь |
| Открытый показ занятия для родителей детей старшего дошкольного возраста «Веселый марафон». | Февраль |
| Открытый показ для детей среднего дошкольного возраста «Мой веселый звонкий мяч» | Март |
| Тренинг для родителей младших групп «Вместе с папой, вместе с мамой быть спортивными хотим» | Апрель |
| Выступление на групповых родительских собраниях «Рекомендации по закреплению полученных физических навыков в летний период». Привлечение родителей к организации и проведению спортивного праздника «Веселые старты», «Папа, мама, я-спортивная семья!». | Май |

IV. Приложение

4. 1. Педагогическая диагностика (мониторинг детского развития)

В соответствии с ФГОС ДО с целью оценки педагогических действий и дальнейшего их планирования проводится педагогическая диагностика (мониторинг).

Полученные в ходе педагогической диагностики её результаты могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика осуществляется с помощью тестирования физических качеств и навыков детей каждой возрастной группы. В качестве критериев оценки используется ряд контрольных упражнений.

Оценка подготовленности проводится два раза в год (сентябрь, май). Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Оценка физической подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи

| Возрастная группа | Задача |
|---------------------------------|--|
| II младшая | Научить, строиться в одну шеренгу, знать направляющего. Так же научить ходить в колонне друг за другом, бег друг за другом, и простым ОРУ. |
| Средняя | То же, что и в младшей группе, а также перестроение в пары, прививать строиться по росту. Научить более сложным упражнениям. |
| Старшая | То же и в средней группе, а также более уверенное перестроение в две колонны по одному. Во время бега держать дистанцию. Так же правильно и четко выполнять все ОРУ. |
| Подготовительная к школе | То же, что и в старшей группе, а также научить перестроение в три колонны по одному. Уверенно и четко выполнять сложные ОРУ. |

Контрольное тестирование (младший возраст)

| Навык физического развития | Контрольное упражнение |
|----------------------------|---|
| Бег | <ul style="list-style-type: none"> • С хода 10 м (сек) • Бег со старта 30 м (сек) |
| Метание | <ul style="list-style-type: none"> • Набивной мешочек на дальность (см) |
| Прыжок | <ul style="list-style-type: none"> • С места на двух ногах (см) |

| | |
|----------------------------------|--|
| Статистическое равновесие | <ul style="list-style-type: none"> • Стоя на одной ноге «Ласточка» на время (сек) |
|----------------------------------|--|

Контрольное тестирование (средний возраст)

| Навык физического развития | Контрольное упражнение |
|-----------------------------------|--|
| Бег | <ul style="list-style-type: none"> • Со старта 30 м (сек) • На выносливость 90 м (сек) • С хода 10 м (сек) |
| Метание | <ul style="list-style-type: none"> • Набивной мешочек на дальность (см) • Бросок набивного мяча сидя из-за головы (см) |
| Прыжок | <ul style="list-style-type: none"> • С места на двух ногах (см) |
| Статистическое равновесие | <ul style="list-style-type: none"> • Стоя на одной ноге «Ласточка» на время (сек) |

Контрольное тестирование (старший возраст)

| Навык физического развития | Контрольное упражнение |
|-----------------------------------|--|
| Бег | <ul style="list-style-type: none"> • Со старта 30 м (сек) • На выносливость 120 м (сек) |
| Метание | <ul style="list-style-type: none"> • Набивной мешочек на дальность (см) • Бросок набивного мяча сидя из-за головы (см) |
| Прыжок | <ul style="list-style-type: none"> • С места на двух ногах (см) |
| Статистическое равновесие | <ul style="list-style-type: none"> • Стоя на одной ноге «Ласточка» на время (сек) |

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

| Навык физического развития | Контрольное упражнение |
|-----------------------------------|--|
| Бег | <ul style="list-style-type: none"> • Со старта 60 м (сек) • На выносливость 120 м (сек) |
| Метание | <ul style="list-style-type: none"> • Набивной мешочек на дальность (см) • Бросок набивного мяча сидя из-за головы (см) |
| Прыжок | <ul style="list-style-type: none"> • С места на двух ногах (см) |
| Статистическое равновесие | <ul style="list-style-type: none"> • Стоя на одной ноге «Ласточка» на время (сек) |

На основе данных педагогической диагностики проводится анализ результатов образовательной деятельности в соответствии с ООП ДО, образовательной областью «Физическое развитие» (см. ООП ДО).

4. 2. Циклограмма педагогической деятельности инструктора по ФК

| Дни недели | Вид педагогической деятельности, время проведения | Время |
|--------------------|--|---------------|
| Понедельник | взаимодействие с родителями | 8.30 – 9.10 |
| | НОД (физкультура), индивидуальная работа с детьми | 9.10 – 12.20 |
| | оснащение педагогического процесса | 12.20 – 13.20 |
| | взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т. д) | 13.20 – 14.30 |

| | | |
|----------------|--|---|
| Вторник | взаимодействие с родителями НОД (физкультура), индивидуальная работа с детьми подготовка к досугам взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т. д.) | 8.30 – 9.10 9.10 – 12.20 12.20 – 13.20 13.20 – 14.30 |
| Среда | взаимодействие с родителями НОД (физкультура), индивидуальная работа с детьми работа с документацией взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т. д.) | 8.30 – 9.10 9.10 – 12.20 12.20 – 13.20 13.20 – 14.30 |
| Четверг | взаимодействие с родителями НОД (физкультура), индивидуальная работа с детьми оснащение педагогического процесса взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т. д.) | 8.30 – 9.10 9.10 – 12.20 12.20 – 13.20 13.20 – 14.30 |
| Пятница | взаимодействие с родителями НОД (физкультура), индивидуальная работа с детьми взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т. д.) | 8.30 – 9.10 9.10 – 12.20 12.20 – 13.20 13.20 – 14.30 |

4. 3. Сетка НОД

| Расписание занятий по физической культуре | | | | |
|---|---|--------------------------|--|---------------------------|
| Понедельник Логопед. день | Вторник | Среда | Четверг Логопед. день | Пятница |
| 9.00 – 9.30 гр. № 7 Под музыкальное сопровождение | 9.00 – 9.15 гр. № 8 | 9.00 – 9.20 гр. № 11 | 9.00 – 9.30 гр. № 12 | 9.00 – 9.20 гр. № 3 |
| 9.40 – 10.10 гр. № 9 Под музыкальное сопровождение | 9.30 – 10.10 гр. № 9 Индивидуальная работа | 9.30 – 9.50 гр. №3 | 9.40 – 10.10 гр. № 7 | 9.30 – 9.50 гр. №11 |
| 10.20 – 10.50 гр. № 12 Под музыкальное сопровождение | 10.15 – 10.40 гр. № 10 | 10.00 – 10.15 гр. № 8 | 10.20 – 10.50 гр. № 9 | 10.00 – 10.25 гр. № 10 |
| _____ | _____ | 10.30 – 11.00 гр.№ 6 | _____ | 10.30 – 11.00 гр. № 6 |

4.4. Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре Детского сада № 261 ОАО «РЖД»

Обучение физической культуре в дошкольном учреждении осуществляется с учетом содержания Основной образовательной программы дошкольного образования ДООУ и программы Л. И. Пензулаевой «Физкультурные занятия для детей в детском саду» в которой представлена система работы по обучению физкультуре детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Цель рабочей программы - обучение физических упражнений и навыков детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

Задачи программы:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.
- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

В рабочей программе описаны принципы построения, методы и средства организации образовательной деятельности при обучении физической культуре.

Рабочая программа разработана:

- для детей дошкольного возраста, начиная со второй младшей группы;
- РП рассчитана на 4 года обучения;
- учитывает особенности и статус групп (общеразвивающей и компенсирующей направленности).

В программе представлены планируемые результаты по образовательной области «Физическое развитие», а также календарно-тематическое планирование. Имеется описание образовательной деятельности и развивающей предметно-пространственной среды, представлен план работы с родителями, циклограмма работы инструктора по физической культуре и сетка образовательной деятельности.

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА**

СЕНТЯБРЬ

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

ОКТАБРЬ

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

| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | образовательных областей |
|---|--|--|---|---|--|
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений - ходьба, бег; при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Энергично отталкивают мяч при прокатывании друг другу. | | | | | <i>Познавательное развитие:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики, убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. <i>Физическое развитие:</i> формирование физических качеств, таких как гибкость и координация. |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба с выполнением заданий для рук (вверх, вниз, в стороны). Построение в круг. | | | | |
| ОРУ | С кубиками | С кубиками | Без предметов | Без предметов | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25 см). 2. Подпрыгивание на двух ногах на месте (под бубен) - "Достань до ленточки" | 1. Перепрыгивание ч/з шнур, положенный на пол прямо, правым и левым боком. 2. Катание мячей в прямом направлении. | 1. Подлезание под шнур (высота 40-50 см), упираясь на предплечья и колени. 2. Ходьба по ребристой доске. | 1. Катание мячей друг другу сидя, ноги в стороны (расст. 1,5 м) 2. Ползание в прямом направлении, упираясь на предплечья и колени. | |
| Подвижные игры | "Поезд" | "Наседка и цыплята" | "Бегите к флажку" | "Зайцы и волк" | |
| Заключительная часть | Игра м/п "Угадай, кто кричит?" | Игра м/п "Найди курочку" | Игра м/п "Угадай, чей голосок?" | Ходьба в колонне по одному. | |

НОЯБРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|------------|------------|------------|------------|---|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | <i>Познавательное развитие:</i> формировать гигиенические навыки: |
| | | | | | |

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

ДЕКАБРЬ

| | | | | | |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--|
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | <p>Интеграция образовательных областей</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> рассказывать</p> |
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |

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

ЯНВАРЬ

| | | | | | |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--|
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей <i>Познавательное развитие:</i> формировать |
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |

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

ФЕВРАЛЬ

| | | | | | |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--|
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки. Прокатывают мяч в прямом направлении, прыгают со скамейки на полусогнутые ноги, пролезают в обруч, не касаясь руками пола. | | | | | <i>Познавательное развитие:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к |

| | | | | | |
|-------------------------------|---|--|---|---|--|
| Вводная часть | Ходьба и бег враспынную. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне, перешагивая через предметы, с выполнением заданий для рук. | | | | ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики, учить самостоятельно, переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. <i>Физическое развитие:</i> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, учить прыгать с места, толчком двух ног. |
| ОРУ | Без предметов | Без предметов | С кубиками | С кубиками | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба, перешагивая через шнуры. 2. Прыжки из обруча в обруч. | 1. Спрыгивание со скамейки (выс. 15см). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении. | 1. Бросанием мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по доске. | |
| Подвижные игры | "Мыши в кладовой" | "Птички в гнездышках" | "Воробышки и кот" | "Найди свой цвет" | |
| Заключительная часть | Ходьба в колонне по одному. | Игра м/п "Угадай, кто кричит". | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | |

МАРТ

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки. Бросают мяч двумя рукам и ловят его, прокатывают мяч между предметами. | | | | | <i>Познавательное развитие</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр, <i>Физическое развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, учить самостоятельно, переодеваться на физкультурные занятия, |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу, построение в шеренгу. Построение в колонну по одному, перестроение в пары с помощью воспитателя. Перестроение в три звена. | | | | |
| ОРУ | Без предметов | Без предметов | С мячом | С мячом | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной | 1. Прыжки в длину с места (расст. м/у шнурами 10 см). | 1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по доске. | 1. Влезание на наклонную лестницу. 2. Ходьба с | |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|---------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------|
| | ноги к носку другой. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. | 2.Прокатывание мяча между предметами. | | перешагиванием через бруски. | убирать свою одежду |
| Подвижные игры | "Кролики" | "Поезд" | "Поймай комара" | "Найди свой цвет" | |
| Заключительная часть | Игра м/п "Найди кролика" | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | |

АПРЕЛЬ

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

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|-------|
| | | | | | игры. |
|--|--|--|--|--|-------|

МАЙ

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

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СЕДНЕЙ ГРУППЕ
СЕНТЯБРЬ**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|--|--|---|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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><u>Познавательное развитие:</u> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p> <p><u>Физическое развитие:</u> формировать навыки безопасного и правильного поведения упражнений во время бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><u>Познавательное развитие:</u> : учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду, формировать навык ориентировки в</p> |
| Вводная часть | 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 | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. 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. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах | |
| Подвижные игры | «Найди себе пару» | «Пробеги тихо» | «Огуречик, огуречик» | «Подарки» | |
| Малоподвижные игры | «Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному | «Карлики и великаны» | «Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой | «Пойдём в гости» | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | пространстве при перестроениях, смене направления движения |
|--|--|--|--|--|--|

ОКТАБРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|--|--|--|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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><u>Познавательное развитие:</u> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.</p> <p><u>Физическое развитие:</u> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании</p> |
| Вводная часть | 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 | | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии | 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) | |
| Подвижные игры | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | «Совушка», «Огуречик» | «Мы – весёлые ребята», «Карусель» | |

| | | | | | |
|--------------------|--|--------------------------------------|--------------------|--|---|
| Малоподвижные игры | «Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой | «Чудо-остров». Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному | через бруски. <u>Художественно-эстетическое развитие:</u> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. <u>Познавательное:</u> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр |
|--------------------|--|--------------------------------------|--------------------|--|---|

НОЯБРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|---|---|---|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | <u>Познавательное развитие:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. |
| Вводная часть | 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 | | | | <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками | <u>Физическое</u> |
| Основные виды движений | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на | |

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

ДЕКАБРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|---|-------------------------|--------------------------|-------------------------|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | <u>Познавательное развитие:</u> |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям | | | | | <u>Познавательное развитие:</u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С малым мячом | С кубиками | С султанчиками | |
| Основные | 1. Прыжки со скамейки | 1. Перебрасывание мячей | 1. Ползание по наклонной | 1. Ходьба по гимнастич. | |

| | | | | | |
|---------------------------|--|--|--|--|--|
| виды движений | (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки | <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. <u>Физическое развитие:</u> учить технике правильного и безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. |
| Подвижные игры | «Трамвай», «Карусели» | «Поезд» | «Птичка в гнезде», «Птенчики» | «Котята и щенята» | <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> |
| Малоподвижные игры | «Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений | «Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному | «Не боюсь» | формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками |

ЯНВАРЬ

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

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p> | | | | | <p><u>развитие:</u> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности, учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><u>Социально - коммуникативное:</u> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь, формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p><u>Художественно – эстетическое развитие:</u> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p> |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | | | |
| ОРУ | С мячом | С веревкой | С обручем | Без предметов | |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу) | <ol style="list-style-type: none"> Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) | <ol style="list-style-type: none"> Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» | <ol style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть. Перешагивание через кубики. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) | |
| Подвижные игры | «Найди себе пару» | «Самолёты» | «Цветные автомобили» | «Котята и щенята» | |
| Малоподвижные игры | «Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком) | «Зимушка-зима». Танцевальные движения | «Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке | «Где спрятано?», «Кто назвал?» | |

ФЕВРАЛЬ

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

| | | | | | |
|--|--|--|----------------------|--|--|
| | | | влево, вперёд, назад | | |
|--|--|--|----------------------|--|--|

МАРТ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|---|---|---|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»</p> | | | | | <p><u>Познавательное развитие:</u> формировать навык оказания первой помощи при травме. Рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p> <p><u>Физическое развитие:</u> учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.</p> <p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</p> |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три | | | | |
| ОРУ | С обручем | С малым мячом | С флажками | С лентами | |
| Основные виды движений | 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 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 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 гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры | 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 | |
| Подвижные игры | «Бездомный заяц» | «Подарки» | «Охотники и зайцы» | «Наседка и цыплята» | |

| | | | | | |
|--------------------|--|-------|---------------|-----------------|--|
| Малоподвижные игры | «Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре» | «Эхо» | «Найди зайца» | «Возьми флажок» | |
|--------------------|--|-------|---------------|-----------------|--|

АПРЕЛЬ

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

| | | | | | |
|---------|---|--|--|---------------------------|---|
| ые игры | Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений | | | Танцевальные упражнения . | гимнастики. <u>Художественно – эстетическое развитие:</u> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата»,учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение. |
|---------|---|--|--|---------------------------|---|

МАЙ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|--|---|--|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде. | | | | | <u>Познавательное развитие:</u> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. |
| Вводная часть | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» | | | | <u>Физическое развитие:</u> учить соблюдать правила безопасности, и правильному выполнению лазание по гимнастической |
| ОРУ | С кубиками | С обручем | С гимнастической палкой | Без предметов | стенке разными способами. |
| Основные виды движений | 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах | 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком | <u>Социально-</u> |

| | | | | | |
|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность | скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка» | дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока | <u>коммуникативноер азвитие:</u> формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды, формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры |
| Подвижные игры | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | «Подарки» | «У медведя во бору» | |
| Малоподвижные игры | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | «Ворота» | «Найти Мишу» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

СЕНТЯБРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|--|---------------|---------------|---------------|--|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх | | | | | <i>Познавательное развитие:</i> формировать гигиенические навыки. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время |
| Вводная часть | Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до одной минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. | | | | |
| ОРУ | Без предметов | Без предметов | Без предметов | Без предметов | |

| | | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|---|---|
| Основные виды движений | <p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, змейкой между предметами.</p> <p>3. Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p> <p>4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках.</p> | <p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.</p> <p>4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу руками из-за головы.</p> | <p>1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.</p> <p>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин».</p> | <p><i>Игровые задания.</i></p> <p>1. Быстро в колонну.</p> <p>2. Пингвин.</p> <p>3. Не промахнись (кегли, мешки).</p> <p>4. По мостику (с мешочком на голове).</p> <p>5. Мяч о стенку.</p> <p>6. Достань до колокольчика.</p> | <p>проведения игр.</p> <p><i>Физическое развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале во время проведения прыжков с продвижением вперёд, перебрасывания мячей.</p> |
| Подвижные игры | "Мышеловка" | "Фигуры" | "Удочка" | "Мы весёлые ребята" | |
| Заключительная часть | Игра малой подвижности "У кого мяч?" | Игра малой подвижности "Найди и промолчи" | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук | |

ОКТАБРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|------------|------------|------------|------------|---|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| | | | | | <i>Познавательное развитие:</i> расширить |

| | | | | | |
|---|---|--|---|----------------------------|--|
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх; самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет закаливающие и гигиенические процедуры. | | | | | представление о компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух), убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. |
| Вводная часть | Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до одной минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | | |
| ОРУ | С малым мячом | С малым мячом | Без предметов | Без предметов | <i>Игровые задания.</i> 1. «Попади в корзину» 2. «Проползи – не задень». 3. «Не упали в ручей». 4. «На одной ножке по дорожке». 5. «Ловкие ребята» (с мячом). 6. «Перешагни – не задень». <i>Физическое развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения упражнения, во время выполнения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками. <i>Социально - коммуникативное:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности. |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. | 1. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель левой и правой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь. | 1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см). 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч. | | |
| Подвижные игры | «Перелёт птиц» | "Удочка" | "Гуси, гуси..." | "Ловишки" | |
| Заключительная часть | Малоподвижная игра «Найди и промолчи» | Малоподвижная игра "Эхо" | Малоподвижная игра "Летает- не летает" | Ходьба в колонне по одному | |

НОЯБРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|--|---|---|--|---|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, перестроение в колонну), проявляет активность в подвижных играх. | | | | | <i>Познавательное развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки; соблюдать порядок в своём шкафу, учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений <i>Физическое развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимн. скамейке. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности. побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения |
| Вводная часть | Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур | | | | |
| ОРУ | С гимн. палками | С гимн. палками | Без предметов | Без предметов | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из-за головы. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперёд 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени | 1. Подлезание под шнур бокком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Игра «Волейбол» (двумя мячами) | <i>Игровые задания:</i> 1. «Брось и поймай». 2. «Высоко и далеко». 3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение). | |
| Подвижные игры | "Пожарные на учении" | "Не оставайся на полу" | "Удочка" | "Пожарные на учении" | |
| Заключительная часть | Малоподвижная игра "Угадай по голосу" | Малоподвижная игра "Съедобное, не съедобное" | Ходьба в колонне по одному | Малоподвижная игра "У кого мяч?" | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|------|
| | | | | | игр. |
|--|--|--|--|--|------|

ДЕКАБРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|--|--|--|--|---|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх); проявляет активность при участии в подвижных играх.</p> | | | | | <p><i>Познавательное развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног), формировать гигиенические навыки. Формировать навыки ориентироваться на местности. Следить за опрятностью одежды и причёски; учить убирать физкультурный инвентарь.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять речевую активность, обсуждать пользу соблюдения режима дня.</p> <p><i>Физическое развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на 2-х ногах.</p> |
| Вводная часть | Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. | | | | |
| ОРУ | С флажками | С флажками | Без предметов | Без предметов | |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове | <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей | <p><i>Игровые задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перепрыгивания между препятствиями. 2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. 3. «Ловкие обезьянки» (лазание). 4. «Акробаты в цирке». 5. «Догони пару». 6. Бросание мяча о стенку. | |
| Подвижные | "Ловишки с ленточками" | "Не оставайся на полу" | "Охотники и зайцы" | "Хитрая лиса" | |

| | | | | | |
|-----------------------------|----------------------|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|--|
| игры | | | | | |
| Заключительная часть | Игра "Сделай фигуру" | Малоподвижная игра "У кого мяч?" | Малоподвижная игра "Летает-не летает" | Ходьба в колонне по одному | |

ЯНВАРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|---|--|--|--|--|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений).</p> | | | | | <p><i>Познавательное развитие:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека, формировать гигиенические навыки; знать предметы санитарии и гигиены. Учить постоянно, поддерживать порядок в физкультурном зале</p> <p><i>Физическое развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ползания под дугами, проведения подвижной игры.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> обсуждать пользу закалывания и физической культуры.</p> <p><i>Художественно – эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической</p> |
| Вводная часть | Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба и бег с выполнением заданий. | | | | |
| ОРУ | С кубиками | С кубиками | Без предметов | Без предметов | |
| Основные виды движений | 1. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 2. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 3. Забрасывание мяча в корзину. | 1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове. | 1. Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольную корзину. | <i>Игровые задания:</i> 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч об пол. 4. "Точный бросок" 5. "Мой весёлый звонкий мяч" | |
| Подвижные игры | "Медведь и пчёлы" | "Совушка" | "Хитрая лиса" | "Мышеловка" | |

| | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|--|---|----------------------------|--|
| Заключительная часть | Малоподвижная игра "Найди и промолчи" | Малоподвижная игра "Съедобное, не съедобное" | Малоподвижная игра "Угадай, что изменилось" | Ходьба в колонне по одному | гимнастики, проводить игры под музыку. |
|-----------------------------|---------------------------------------|--|---|----------------------------|--|

ФЕВРАЛЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|--|---|---|--|--|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.</p> | | | | | <p><i>Познавательное развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур. Учить правилам использования спортивного инвентаря. Учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> обсуждать пользу закаливания и физической культуры. Проводить подвижную игру под текст стихотворения.</p> <p><i>Художественно – эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической</p> |
| Вводная часть | Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минуты с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны. | | | | |
| ОРУ | С обручем | С обручем | Без предметов | Без предметов | |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди. | <ol style="list-style-type: none"> Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. Ползание под палку, перешагивание через неё (высота 40см). Прыжки на двух ногах через косички. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. Прыжки в длину с места. | <ol style="list-style-type: none"> Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. | <p><i>Игровые задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Проползи - не урони. Ползание на четвереньках между кеглями. "Прыгни и присядь" "Догони мяч". "Мяч через обруч" | |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|---|
| Подвижные игры | "Перелёт птиц" | "Поймай палку" | "Бег по расчёту" | "Не оставайся на полу" | гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку. |
| Заключительная часть | "Зима" (мороз-стоять, вьюга-бегать, снег-кружиться, метель-присесть). | Малоподвижная игра "Сделай фигуру" | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному . | |

МАРТ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|--|--|---|---|---|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре. | | | | | <i>Познавательное развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе). Учить детей постоянно убирать на своё место спортивный инвентарь. <i>Физическое развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком. <i>Социально-коммуникативное развитие</i> поощрять речевую активность детей, обсуждать влияние прогулок на здоровье человека, |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по три. | | | | |
| ОРУ | С малым мячом | С малым мячом | С обручем | С обручем | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши. 4. Ходьба с перешагиванием через | 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой си левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке "по-медвежьи". | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички, из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в | <i>Игровые задания:</i> 1. "Кто выше прыгнет" 2. "Кто точно бросит" 3. "Не урони мешочек" 4. "Перетяни к себе" 5. "Кати в цель". | |

| | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------|---|
| | набивные мячи. | | горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу из 4-5 обручей подряд, не касаясь руками пола. | | поощрять проявление смелости, взаимовыручки при выполнении физических упражнений. |
| Подвижные игры | "Пожарные на учении" | "Медведь и пчёлы" | "Не оставайся на полу" | "Удочка" | <i>Художественно – эстетическое развитие:</i> проводить игры и упражнения под музыку. |
| Заключительная часть | Малоподвижная игра "Кого не стало?" | Ходьба в колонне по одному. | Малоподвижная игра "Угадай по голосу" | Ходьба в колонне по одному. | |

АПРЕЛЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|---|---|---|--|---|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными видами движения (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижных играх.</p> | | | | | |
| Вводная часть | Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. | | | | |
| ОРУ | Без предметов | Без предметов | С малым мячом | С малым мячом | <p><i>Познавательное развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах ЗОЖ. Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p><i>Физическое развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения</p> |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360* на середине. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. | 1. Прыжки через скакалку и с продвижением вперёд. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание по скамейке "по-медвежьи". | 1. Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставным | <i>Игровые: задания:</i> 1. "Сбей кеглю" 2. "Пробеги - не задень" 3. "Догони обруч" 4. "Догони мяч" 5. "Кто быстрее до" | |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|---|--|--|--|
| | 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока об пол. | 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. "Мяч в круг" (футбол с водящим). | шагом с мешочком на голове. 4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед. | флажка" | во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> обсуждать пользу закаливания и занятий физкультурой. |
| Подвижные игры | "Медведь и пчёлы" | "Удочка" | "Горелки" | Эстафета "Передача мяча над головой" | Создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (отзывчивость, дружелюбие). |
| Заключительная часть | Малоподвижная игра "Сделай фигуру" | Малоподвижная игра "Кто ушёл?" | Малоподвижная игра "Стоп" | Малоподвижная игра "Снежинки кружатся" | |

МАЙ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|--|------------------------------|---------------------------------------|--|---|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными видами движениями (прыжки на двух ногах через препятствия, перелезание с преодолением препятствия, прыжки в длину с разбега, пролезание через три обруча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх. | | | | | <i>Познавательное развитие:</i> рассказывать о режиме дня и о его влиянии на здоровье человека. Учить детей постоянно убирать спортивный инвентарь на своё место. <i>Физическое развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков. Развивать |
| Вводная часть | Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. | | | | |
| ОРУ | Без предметов | Без предметов | С флажками | С флажками | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, | 1. Прыжки в длину с разбега. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, | 1. Ползание на спине по гимнастической | |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|--|--|
| | перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2.Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на двух ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. | 2. Ползание по скамейке "по-медвежьи". 3. Подлезание под дугу. 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 5. Забрасывание мяча в корзину (баскетбол). | ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. | скамейке, отталкиваясь ногами и руками. 2. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы. 3.Забрасывание мяча в корзину. 4.Перебрасывание мяча через волейбольную сетку. | восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну . <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять речевую активность детей, обсуждать пользу соблюдения режима дня. · <i>Художественно – эстетическое:</i> сопровождать игровые упражнения музыкой. |
| Подвижная игра | "Караси и щука" | "Третий лишний" | "Удочка" | "Совушка" | |
| Заключительная часть | Малоподвижная игра "Что изменилось" | Малоподвижная игра "Эхо" | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук | Ходьба в колонне по одному. | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

СЕНТЯБРЬ

| | | | | | |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--|
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | <u><i>Познавательное развитие:</i></u> |
| | | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их</p> | | | | |
| Вводная часть | <p>Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.</p> | | | |
| ОРУ | С малым мячом | На гимнастических скамейках | С гимнастической палкой | С обручем |
| Основные виды движений | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).</p> <p>2. Прыжки с места на мат(через набивные мячи)</p> <p>3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы)</p> <p>4. Ползание на животе по гимнастической скамейке</p> | <p>1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель</p> <p>3Пролезаниев обруч разноименными способами, пол шнур</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове</p> | <p>1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки</p> <p>4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.</p> | <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками</p> <p>2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке</p> <p>3.Прыжки с места вдаль</p> <p>4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую</p> <p>5. Упражнение «крокодил»</p> |
| Подвижные игры | «Совушка» | «Перемени предмет» | «Ловишка, бери ленту» | «Горелки» |
| Малоподвижные игры | «Найди и промолчи». | «Дует, дует ветерок» | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |

проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны);
 формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.
 формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Физическое развитие:
 формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.
Социально – коммуникативное развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её,

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам |
|--|--|--|--|--|---|

ОКТАБРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|--|--|---|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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><u>Познавательное развитие:</u> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p><u>Социально – коммуникативное развитие:</u> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания</p> <p><u>Художественно – эстетическое развитие:</u></p> |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | | |
| ОРУ | С малым мячом | Без предметов | С веревочкой | С флажками | |
| Основные виды движений | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Лазание по гимнастической стенке. | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порог, | 1. Ходьба по узкой скамейке 2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической | |

| | | | | | |
|---------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|--|
| | 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | | перешагивание через мяч | скамейке спиной вперед, ноги на вису | продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| Подвижные игры | «Удочка» | «Жмурки» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята», | |
| Малоподвижные игры | «Съедобное – не съедобное» | «Чудо-остров». Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает». | |

НОЯБРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|--|--|--|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p> | | | | | <p><u>Познавательное развитие:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование. <u>Социально – коммуникативное развитие:</u> побуждать детей к самооценке и</p> |
| Вводная часть | 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 в рассыпную, с остановкой на сигнал | | | | |
| ОРУ | Со скакалкой | С обручем | Без предметов | Парами с палкой | |
| Основные виды движений | 1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической | 1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со | |

| | | | | | |
|---------------------------|---|---|---|---|--|
| | подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске | 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 | скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом | оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, обсуждать пользу закалывания, поощрять речевую активность. <u>Физическое развитие:</u> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную. |
| Подвижные игры | «Быстро возьми, быстро положи» | «Удочка» | «Кто скорее до флажка докатит обруч» | «Эстафета парами» | |
| Малоподвижные игры | «Самомассаж» ног мячами ежиками | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки». (музыкальная) | |

ДЕКАБРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|--|---|-------------------------------------|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям | | | | | <u>Познавательное развитие:</u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками. Следить за опрятностью своей |
| Вводная часть | 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 | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | С обручами | С султанчиками под музыку | |
| Основные виды | 1. Прыжки из глубокого приседа | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками | 1. Лазание по гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с | |

| | | | | | |
|---------------------------|---|--|---|--|--|
| движений | 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед | вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине | физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование <u>Социально – коммуникативное развитие:</u> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. <u>Физическое развитие:</u> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. |
| Подвижные игры | «Хитрая лиса» | «Охотники и зайцы» | «Пожарные на ученьях» | «Два мороза» | |
| Малоподвижные игры | «Фигуры». | «Тише-едешь, дальше-будешь». | «Найди и промолчи» | «Подарки» | |

ЯНВАРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|--|------------|------------|------------|--|
| Темы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| Этапы занятия | | | | | <u>Познавательное развитие:</u> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Формировать умение |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: | владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх | | | | |
| Вводная часть | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и | | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------|--|--|---|--|---|
| | бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег | | | | двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта <u>Социально – коммуникативное развитие:</u> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <u>Художественно – эстетическое развитие:</u> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| ОРУ | С палкой | С мячом | С гирями | С султанчиками под музыку | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. 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) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами | 1. Ходьба 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 | |
| Подвижные игры | «Ловишка с мячом» | «Догони свою пару» | «Ловля обезьян» | «Мы веселые ребята» | |
| Малоподвижные игры | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима». Танцевальные движения | «Затейники» | «Две ладошки» музыкальная | |

ФЕВРАЛЬ

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

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | <p>развитие: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой, побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p>учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз.</p> <p>Учить правильно, подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> <p>Социально – коммуникативное развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> |
| Вводная часть | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий | | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С палками парами | С султанчиками под музыку | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой руки 4. Ползание по пластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей | 1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке | |
| Подвижные игры | «Ключи» | «Охотники и зайцы» | «Не оставайся на полу» | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» | |
| Малоподвижные игры | «Самомассаж» лица, шеи, рук | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Стоп» | |

МАРТ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|------------|------------|------------|------------|-------------------------------------|
| Темы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|
| Этапы занятия | | | | | <u>Познавательное развитие:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой., создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Учить правильно, подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: | знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы | | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С султанчиками под музыку | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьему 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом | <u>Социально – коммуникативное развитие:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <u>Физическое развитие:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами, учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| Подвижные игры | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Бездомный заяц» | «Караси и щука» | |
| Малоподвижные игры | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | «Подойди не слышно» | «Самомассаж» лица, шеи, рук | |

АПРЕЛЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|---|--|--|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.</p> | | | | | <p><u>Познавательное развитие:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> <p><u>Социально – коммуникативное развитие:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><u>Физическое развитие:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> |
| Вводная часть | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | С кольцом | С мешочками | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4.Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку | |
| Подвижные игры | «Догони свою пару» | «Удочка» | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками» | |

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

МАЙ

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|---|--|---|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением 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><u>Познавательное развитие:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз. Учить правильно, подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><u>Социально – коммуникативное развитие:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами игр.</p> |
| Вводная часть | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед | | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С палками | С обручами под музыку | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической | |

| | | | в одну линию | стенке | |
|---------------------------|--------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------------|--|
| Подвижные игры | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» | |
| Малоподвижные игры | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | «Тише едешь- дальше будешь» | |