**Сентябрь**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Обеспечение интеграции образования (образ. области)** | ***Здоровье:*** формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.***Труд:*** учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.***Познание:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| **Этапы** **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10-12** |
| **Программные задачи** | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. | Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх;Упражнять в прокатывании мяча.Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. | Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1, беге врассыпную; в прокатывании мяча, лазанье под шнур.Упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая глазомер; продолжать упражнять в прыжках. |
| **Вводная часть** | Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег между кеглями, в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три колонны. Построение в 3-4 круга. |
|  **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| **ОВД** | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3 м, ширина – 15 см).2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10 см).4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета. | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях, сидя на пятках. (вокруг обруча).3. ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) до ориентира. | 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 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м. | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола, с опорой на ладони и колени.2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.3. Ходьба по скамейке (высота – 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе.4. Прыжки на месте на двух ногах с продвижением вперед.5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед |
| Игровые упражнения:1. «Не пропусти мяч». 2. «Не задень» | Игровые упражнения:1. «Прокати обруч». 2. «Вдоль дорожки» | Игровые упражнения:1. «Кто быстрее добежит до кубика». 2. «Подбрось-поймай» | Игровые упражнения:1. «Перебрось - поймай». 2. «Успей поймать»3. «Вдоль дорожки» |
| **П/И** | «Найди себе пару» | «Самолеты» | «Огуречик, огуречик» | «Пирожок» |
| «Автомобили» | «Найди себе пару» | «Воробушки и кот» | «Огуречик, огуречик» |
| **Заключ. часть** | Ходьба в колонне по одному. | «Карлики и великаны»релаксация | Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой | «Где постучали?» |
| Игра «Найдем воробышка» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |
| **Нетрад. формы** | Дых./упр. «Журавль» | Дых./упр. «Аист» | Пальчиковый массаж | Дых./упр. «Луговые цветы» | Точечный массаж А.А. Уманской | Искусственная «Тропа здоровья» |
| **Литература** | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: средняя группа. – 2014. – С. 19-21
2. Вареник, Е.Н. Утренняя гимнастика в д/с. – 2008. – С.104
 | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: средняя группа. – 2014. – С. 20-24
2. Вареник, Е.Н. Утренняя гимнастика в д/с. – 2008. – С.104
3. Борисова, Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – 2009. – С.114
 | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: средняя группа. – 2014. – С. 24-26
2. Вареник, Е.Н. Утренняя гимнастика в д/с. – 2008. – С.105
3. Вареник, Е.Н. Утренняя гимнастика в д/с. – 2008. – С.104
 | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: средняя группа. – 2014. – С. 26-29
2. Степаненкова, Э.Я., Сборник п/и. для работы с детьми 2-7 лет. – С. 66-67
 |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | 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 |

**Октябрь**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Обеспечение интеграции образования (образ. области)** | ***Здоровье:*** рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.***Коммуникация:*** обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.***Познание:*** развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.***Музыка:*** разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.***Труд:*** учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр |
| **Этапы** **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10-12** |
| **Программные задачи** | Учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе на повышенной опоре.Упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед; в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер. | Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега.Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | Упражнять в ходьбе колонной по 1, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; в прокатывании мяча, обруча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1, в рассыпную; в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола;Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры |
| **1 часть****Вводная** | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках |
| **2 ч. ОРУ** | С ленточками | Без предметов | С мячом | С кеглями |
| **ОВД** | 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. Прокатывание мяча в прямом направлении.2. Лазание под шнур, не касаясь пола.3.Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.3. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. | 1. Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками.2. Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики.3.Прыжки на двух ногах |
| Игровые упражнения:1. «Мяч через шнур». 2. «Кто быстрее доберется до кегли» | Игровые упражнения:1. «Подбрось - поймай». 2. «Кто быстрее» эстафета | Игровые упражнения:1. «Прокати не урони». 2. «Вдоль дорожки» | Игровые упражнения:1. «Подбрось поймай». 2. «Мяч в корзину»3. «Кто скорее по дорожке» |
| **П/И** | «Зайцы и волк» | «У медведя во бору» | «Простые кегли» | «Кот и мыши» |
| «Найди свой цвет» | «Ловишка» | «Цветные автомобили» | «Лошадки» |
| **3 часть** | Ходьба в колонне на носочках, чередование с обычной ходьбой | Ходьба в колонне по одному | М/п игра «Угадай, где спрятано» | Игра «Угадай, кто позвал?» |
| Ходьба в колонне по одному |
| **Нетрадиционные формы** | Дых./упр. «Подуем на плечо» | Искусственная «Тропа здоровья» | Дых./упр. «Грибок» | Гимнастика для глаз | Дых./упр. «Трубач» | Искусственная «Тропа здоровья» | Дых./упр. «Свеча» | Пальчиковая гимнастика |
| **Литература**  | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: средняя группа. – 2014. – С. 30-33
2. Степаненкова, Э.Я., Сборник п/и. для работы с детьми 2-7 лет. – С. 53
3. Вареник, Е.Н. Утренняя гимнастика в д/с. – 2008. – С.106
 | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: средняя группа. – 2014. – С. 33-34
2. Степаненкова, Э.Я., Сборник п/и. для работы с детьми 2-7 лет. – С. 51-52
3. Вареник, Е.Н. Утренняя гимнастика в д/с. – 2008. – С.104
 | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: средняя группа. – 2014. – С. 35-36
2. Степаненкова, Э.Я., Сборник п/и. для работы с детьми 2-7 лет. – С. 69
3. Вареник, Е.Н. Утренняя гимнастика в д/с. – 2008. – С.107
 | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: средняя группа. – 2014. – С. 36-38
2. Вареник, Е.Н. Утренняя гимнастика в д/с. – 2008. – С.107
 |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | 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 игр. |

**Ноябрь**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Обеспечение интеграции образования (образ. области)** | **Здоровье**: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.**Коммуникация**: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.**Безопасность**: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.**Познание**: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх- вниз |
| **Этапы** **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10-12** |
| **Программные задачи** | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на 2 ногах. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, на носках, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, в прокатывании мяча.Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, бросках мяча о землю и ловля его 2-мя руками, ползание на четвереньках.Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в ползании на животе по гимнастической скамейке.Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в прыжках, развивать глазомер и силу. |
| **1 часть****Вводная** | Построение в шеренгу, равнение. Ходьба и бег с разным положением рук и ног. Медленный бег до 1 минуты. |
| **2 ч. ОРУ** | Без предметов | С мячом | С мячом | С кубиком |
| **ОВД** | 1. «По дороге» Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; с мешочком на голове, руки за головой2. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м)3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.4. Прыжки на двух ногах через шнуры. | 1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.2. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). | 1. Броски мяча о землю и ловля его 2 руками.2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.3. Броски мяча об пол одной рукой и ловля его 2 руками после отскока.4. Ползание в шеренгах с опорой на стопы и ладони.5. Прыжки на 2 ногах между предметами. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков; с опорой на ладони и колени.2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше.3. Прыжки на 2 ногах до кубика. |
| Игровые упражнения:1. «Не попадись»
2. «Поймай мяч»
 | Игровые упражнения:1. «Не попадись»
2. «Догони мяч»
 | Игровые упражнения:1. «Не задень»
2. «Передай мяч»
3. «Догони пару»
 | Игровые упражнения:1. «Пингвины»
2. Подвижные игры по выбору детей
 |
| **П/И** | «Трамвай» | «Найди свой цвет» | «Лиса и куры» | «Цветные автомобили» |
| «Улица» | «Найди себе пару» | «Догони пару» | «Самолеты» |
| **3 часть** | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |
| Ходьба в колонне по одному |
| **Нетрадиционные формы** | Дых./упр. «Дровосек» | Искусственная «Тропа здоровья» | Дых./упр. «Воздушные шары» | Пальчиковая гимнастика | Искусственная «Тропа здоровья» | Точечный массаж |
| **Литература**  | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: средняя группа. – 2014. – С. 39-41
2. Степаненкова, Э.Я., Сборник п/и. для работы с детьми 2-7 лет. – С. 51, 60.
3. Вареник, Е.Н. Утренняя гимнастика в д/с. – 2008. – С.107
 | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: средняя группа. – 2014. – С. 41-43
2. Степаненкова, Э.Я., Сборник п/и. для работы с детьми 2-7 лет. – С. 50
3. Вареник, Е.Н. Утренняя гимнастика в д/с. – 2008. – С. 104.
4. Борисова, Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – 2009. – С.114.
 | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: средняя группа. – 2014. – С. 43-45.
 | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: средняя группа. – 2014. – С. 45-47
2. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – 2007. – 49-51.
 |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)** | 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 игр. |