**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 головой  2. 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 линию  3. 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. | | | |