**Рабочая программа по образовательной области**

**«Физическая культура»**

Информационная карта программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Полное название программы | *Рабочая программа по образовательной области*  *«Физическая культура»* |
| 2. | **Цель программы** | Создание условий для потребности детей в двигательной активности, формирование основ здорового образа жизни, направленное на укрепление здоровья. |
| 3. | **Направленность**  **образовательной программы** | *Физкультурно-оздоровительная* |
| 4. | **Краткое содержание программы** | 1.Пояснительная записка  1.1. Цель и задачи физкультурно-оздоровительной работы.  1.2. Содержание работы по освоению образовательной области  «Физическая культура».  2. Особенности физического развития детей дошкольного возраста.  3. Планируемые результаты.  4. Перспективное планирование подвижных игр во второй младшей группе.  5. Перспективное планирование подвижных игр в средней группе.  6. Перспективное планирование подвижных игр в старшей группе.  7. Перспективное планирование подвижных игр в подготовительной группе.  8. Комплексно-тематическое планирование во второй младшей группе.  9. Комплексно-тематическое планирование в средней группе.  10. Комплексно-тематическое планирование в старшей группе.  11. Комплексно-тематическое планирование в подготовительной группе. |
| 5. | **Составитель программы** | *Инструктор по физической культуре* |
| 6. | **Образовательное учреждение** | ГБОУ ЦО № 1858 |
| 7. | **Адрес, телефон** | *109429: г. Москва, Капотня, 5-й квартал, д. 7*  *Тел: (495) 355-0000, 355-84-47*  *Факс: (495) 355-84-47*  *сайт:* http://sch1858uv.mskobr.ru/  *e- mail:* [1858@mail.ru](mailto:1858@mail.ru) |
| 8. | **Уровень реализации программы** | *Дошкольное образование* |
| 9. | **Сроки реализации программы** | 4 года |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155.

Дошкольный возраст - важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. О единстве физического и психического развития свидетельствуют многочисленные экспериментальные исследования, проведенные с детьми дошкольного возраста (А.В. Запорожец, 1960 г.; Ю.Ф. Змановский, 1990 г.; А.И. Федоров, 2002 г.; Л.Н. Волошина, 2004 г и др.).

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно - волевых черт личности. Ряд авторов (А.А. Кенеман, Д.В. Хухлаева, 1995 г., Н.Н. Ефименко, 1999 г., Э.Я. Степаненкова, 2001 и др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

В настоящее время система дошкольного образования в России претерпевает существенные изменения. Инновационные процессы, происходящие в сфере дошкольного образования, в целом, касаются и физического воспитания детей дошкольного возраста. С.Б. Шарманова, А.И. Федоров  наряду с положительными изменениями отмечают и негативные тенденции в дошкольном образовании, к которым можно отнести: не всегда обоснованное применение зарубежных систем воспитания; возрастание объема и интенсивности познавательной деятельности в ущерб двигательной деятельности детей; недостаток квалифицированных кадров; разобщенность деятельности медицинского и педагогического персонала.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; вариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культуре; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога.

Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально - гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

Курс включает в себя занятия в течение учебного года, продолжительностью: младший возраст - 15 минут, средний возраст - 20 минут, старший возраст – 25 минут, подготовительный возраст - 30 минут и проводятся 2 раза в неделю в рамках общегруппового занятия.

Сроки реализации - 4 учебных года.

**Цель:** Создание условий для потребности детей в двигательной активности, формирование основ здорового образа жизни, направленное на укрепление здоровья.

**Задачи:**

***Оздоровительные:***

* охранять жизнь и укреплять здоровья детей, повышать сопротивляемость к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма;
* помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
* способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

***Образовательные задачи:***

* формировать двигательные умения и навыки;
* развивать психофизические качества и двигательные способности, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

***Воспитательные задачи:***

* формировать культурно – гигиенические навыки и потребности в здоровом образе жизни, формировать культуру чувств и эстетическое отношение к физическим упражнениям;
* формировать положительные черты характера (организованность, скромность и др.);
* формировать нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

**Содержание работы по освоению образовательной области «Физическая культура».**

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций; совершенствование всех функций организма, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, в повседневной жизни детей.

В детском саду создаются благоприятные санитарно - гигиенические условия, соблюдается режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребенком на основе личностно-ориентированного подхода; организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе; систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия, утренняя гимнастика. Во всех возрастных группах большое внимание уделяется выработке у детей правильной осанки.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям. Детей обучают четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, а также под музыку.

Важными задачами программы являются воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме, и подвижным играм. В программу старшей и подготовительной к школе группы включено обучение детей отдельным спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса; игр в городки, кегли и др.).

Программа ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Особенности методики физического воспитания детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста обусловлены степенью самостоятельности ребенка, его сознательным отношением к занятиям, к повторению усвоенного, что соответствует примерной основной общеобразовательной программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой. М.А. Васильевой.

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ**

**ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Четвертый год жизни (вторая младшая группа)**

Младший возраст - важнейший период в развитии дошколь­ника, который характеризуется высокой интенсивностью физичес­кого и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, пред­метным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами.

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять не­терпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отно­шения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок - взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрос­лым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает, прежде всего, появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре - поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, выражая нетерпение по поводу его медленных и неумелых дейст­вий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих дости­жений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я - мо­лодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в со­вместной деятельности с взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку осво­ить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных дей­ствий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положи­тельной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата, решая при этом образовательные задачи:

* развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;
* целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
* развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя).

**Пятый год жизни (средняя группа)**

Физические возможности детей возросли: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор по физической культуре широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самосто­ятельно. Но при этом он исходит из реального уровня уме­ний, которые могут значительно различаться **у** разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нуж­ном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком - в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является **фантазирование,** нередко они путают вымысел и ре­альность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможно­стей детей и используется инструктором для обогащения детского иг­рового опыта: придумывания в игре фантастических образов живот­ных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, **начинается осознание своей половой принадлежности**. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физической культуре совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях.

Выполнение некоторых за­дач успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка:

* развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
* целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;
* формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

**Шестой год жизни (старшая группа)**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процес­са*:* за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной к школе группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развивают­ся двигательные способности. Заметно улучшается координация и ус­тойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении боль­шинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель и инструктор по физической культуре уделяют особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявля­ются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здо­ровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего не­обходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здо­ровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, дви­жения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В тече­ние шестого года жизни совершенствуются основные нервные процес­сы - возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом воз­расте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).  Задачи образовательной деятельности на этот период:

* развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
* развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
* формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
* развивать творчество в двигательной деятельности;
* воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
* развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;
* формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
* формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего  поведения;
* развивать самостоятельность детей в выполнении культурно - гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни;
* развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

**Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предсто­ящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностъю и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность про­странственной ориентировки, заметно увеличились проявления воле­вых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление до­биться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое от­ношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и де­вочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физической культуре обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста стано­вятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятель­но следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некото­рых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в слу­чае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отво­рачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предло­жить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную к школе группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду - в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре  помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы - помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», участия в спортивных соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. **Необходимо постоянно поддерживать в детях ощу­щение взросления,** растущих возможностей, вызывать стремление к ре­шению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей.  Следует помнить, что позвоноч­ник ребенка 5-7 лет очень чувствителен к деформирующим воздей­ствиям. Поэтому **постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка - обязательное условие его нормального физического развития.**

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоско­стопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. **Инструктору по физической культуре следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.**

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туло­вища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто  использует пальчиковую гимнас­тику, массаж, самомассаж. Исходя из этого формируются задачи:

* развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
* развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
* закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
* развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
* развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений;
* формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
* формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту;
* воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;
* развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Четвертый год жизни* | *Пятый год жизни* | *Шестой год жизни* | *Седьмой год жизни* |
| *О чем узнают дети* | Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упраж­нений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.  Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знако­мых им животных, птиц, насекомых.  Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений. | Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с раз­ными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к пра­вильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполне­ния главных элементов техники: в беге — от активного толчка и вы­носа маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного от­талкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одно­именным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узна­ют новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ле­дяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами сорев­нования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцеваль­ные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым спо­собом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), зна­комятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упраж­нения на развитие физических качеств. | Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с раз­личными предметами, возможные направления и разную последова­тельность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного вы­полнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыж­ков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице раз­ноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узна­ют разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих. | Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты уп­ражнений с мячами разного размера, требования к выполнению ос­новных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр. |
| *Что осваивают дети* | Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: раз­ные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками гори­зонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном вело­сипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр.  По мере накопления двигательного опыта у малышей формируют­ся следующие новые двигательные умения:  - строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;  - начинать и заканчивать упражнения по сигналу;  -сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное на­правление;  - ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;  - бегать, не опуская головы;  - одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземлять­ся в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;  - ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать  мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;  - подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;  - уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);  - лазать по гимнастической стенке приставным шагом. | Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения;  одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энер­гичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:  -самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориенти­ры;  - сохранять исходное положение;  - четко выполнять повороты в стороны;  - выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с на­пряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);  - сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);  - сохранять равновесие после вращений или в заданных положе­ниях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;  -энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;  - ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;  - принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;  - подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м; | Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные дви­жения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равно­мерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одно­именным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:  - сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;  - выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с харак­тером и динамикой музыки;  - ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять рав­новесие при передвижении по ограниченной площади опоры;  - энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в ско­ростном беге;  - точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять рав­новесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;  - выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);  - свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гим­настической стенке;  -самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона;  - вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;  - передвигаться на лыжах переменным шагом;  - кататься на двухколесном велосипеде и самокате. | Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыж­ках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземле­нии; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообраз­ные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спус­ке. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий пере­менный шаг по лыжне.  По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:  -самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестра­иваться во время движения;  -выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из раз­ных исходных положений;  -выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;  -сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;  -сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выпол­нять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после при­земления;  -отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие);  -энергично подтягиваться на скамейке различными способами.  Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;  -организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасы­вать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ра­кетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола;  -выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате. |
| *Планир.*  *результаты освоения программы* | Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиениче­скими навыками. ***У*** ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он. проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятель­ности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к не­которым двигательным действиям и подвижным играм. | Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, вы­носливость, гибкость.  Уверенно и активно выполняет основные элементы техники ос­новных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.  Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчи­вость для достижения хорошего результата, потребность в двига­тельной активности.  Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.  Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятель­ность.  Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.  Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контро­лирует и соблюдает правила.  Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. | Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).  В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.  В поведении четко выражена потребность в двигательной деятель­ности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.  Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выпол­няет упражнения. Способен творчески составить несложные ком­бинации (варианты) из знакомых упражнений.  Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выпол­нения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. ребенок с удоволь­ствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и де­ловую активность. | Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.  Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.  Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физи­ческих упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповто­римости (индивидуальности) в своих движениях.  Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к луч­шему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершен­ствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двига­тельной активности за счет имеющегося двигательного опыта. |

**Перспективное планирование подвижных игр во второй младшей группе**

**I период (сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь)**

*Игры с бегом:*

1. «Бегите к флажку!», цель: развивать навыки бега и реакцию на сигнал.
2. «Птичка в гнездышке», цель: закреплять навыки бега в разных направлениях, реагировать на сигнал.
3. «Лохматый пес», цель: закреплять умение бегать свободно, не наталкиваясь, друг на друга.
4. «Мыши и кот», цель: закреплять умение выполнять ведущую роль в игре.
5. «Найди свой цвет», цель: развивать внимание, координированные движения рук и ног.

*Игры с прыжками:*

1. «Поймай комара» цель: закрепление умение прыгать на двух ногах на месте.
2. «Лягушки» цель: обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперед.
3. «Воробушки и кот» цель: обучать детей спрыгиванию и бегу в разных направленях.
4. «По ровненькой дорожке», цель: закреплять умение принимать исходное положение в прыжках в длину.
5. «С кочки на кочку» цель: закреплять умение прыгать на двух ногах с предметов.

*Игры с мячом:*

1. «Прокати мяч», цель: закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении.
2. «Кто дальше бросит мешок» цель: обучать метанию в даль.
3. «Подбрось выше»,  цель: закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить его.
4. «Поймай мяч» цель: закреплять умение ловить и бросать мяч.
5. «Попади в круг» цель: обучать метанию в горизонтальную цель.

*Игры с ползанием и лазанием:*

1. «Доползи до кубика» цель: закрепить умение ползать на четвереньках.
2. «Наседка и цыплята», цель: закрепить умение подлезать под дугу, не задевая её.
3. «Мыши в кладовой», цель: закреплять умения подлезать под дугу.
4. «Обезьянки» цель: обучать лазанию по гимнастической стенке.
5. «Кролики» цель: закреплять умение подлезать под предмет, навыкам бега и прыжкам.

*Игры с оздоровлением детей:*

1. «По ровненькой дорожке» цель: развивать согласованность движений.
2. «Насос» цель: тренировка навыка правильного носового дыхания.
3. «Найди свое место» цель: развивать ориентировку в пространстве.
4. «Мы топаем ногами» цель: развивать внимание, ловкость.
5. «Аист» цель: развивать равновесие.

**II период (январь, февраль, март, апрель, май)**

*Игры с бегом:*

1. «Воробышки и автомобиль» цель: закрепить умение бега и ходьбы не шаркая ногами, не опуская головы.
2. «Самолеты» цель: закрепление умения бегать врассыпную, не наталкиваясь, друг на друга.
3. «Не опоздай» цель: обучать бегу, не задевая предметы.
4. «Солнышко и дождик» цель: развивать ловкость, реакцию на сигнал.

*Игры с прыжками:*

1. «Зайка беленький сидит» цель: закреплять умение приседать и подпрыгивать.
2. «Птички в гнездышке» цель: закреплять умение спрыгивать с высоты и бегать врассыпную.
3. «Мой веселый звонкий мяч» цель: закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами
4. «Через ручеек» цель: обучать правильно, приземляться.

*Игры с метанием и ловлей:*

1. «Мяч в кругу» цель: закрепить умение отталкивать мяч двумя руками и прокатывать его.
2. «Попади в воротца» цель: закреплять умение прокатывать мяч в горизонтальную цель.
3. «Сбей кеглю» цель: закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении до предмета, развивать глазомер.
4. «Целься вернее» цель: закрепить умение бросать мешочек в горизонтальную цель.

*Игры с ползанием и лазанием:*

1. «Обезьянки» цель: закреплять умения лазать по гимнастической стенке не пропуская реек.
2. «Перелезь через бревно» цель: закреплять умение перелезать через предметы, сохраняя равновесие.
3. «Не наступи на линию» цель: закреплять умение ползать на четвереньках между линиями.
4. «Белые медведи» цель: закреплять умения ползать на четвереньках.

*Игры с оздоровлением детей:*

1. «Где звенит» цель: развивать ориентировку в пространстве, слуховое внимание.
2. «Перешагни через ручеек» цель: развивать равновесие, координацию движений.
3. «Найди шарик» цель: тренировка навыка правильного носового дыхания.
4. «Птицы и дождь» цель: закрепить умение сохранения правильной осанки, в положении сидя, стоя, ходьбе.

**Перспективное планирование подвижных игр в средней группе**

**I период (сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь)**

*Игры с бегом:*

1. «Самолеты», цель: развивать умения бегать легко, реагировать на сигнал.
2. «У медведя во бору», цель: обучать скоростным навыкам и ориентированию в пространстве.
3. «Цветные автомобили», цель: развивать умение согласовывать движения рук и ног при ходьбе и беге.
4. «Птичка и кошка», цель: развивать ловкость, реакцию на сигнал.
5. «Лошадки», цель: закреплять умение энергичного бега и отталкивания носком.

*Игры с прыжками:*

1. «Зайка серый умываются» цель: укреплять умение прыгать мягко, совершенствовать навыки развития речи.
2. «Лиса в курятнике» цель: обучение прыжкам на высокую поверхность.
3. «Зайцы и волк» цель: обучение умению прыгать с продвижением.
4. «Через сугробы», цель: совершенствовать правильное исходное положение при прыжках в длину.
5. «Кто быстрее доберется» цель: закреплять умения прыгать на ограниченную площадь опоры.

*Игры с метанием и ловлей:*

1. «Подбрось - поймай» цель: закреплять умения ловить и бросать мяч
2. «Сбей булаву», цель: учить метать в горизонтальную цель.
3. «Мяч через сетку», цель: закреплять умения бросать мяч через сетку (2р).
4. «Мяч в корзину» цель: закреплять умения метать в горизонтальную цель.
5. «Мяч водящему», цель: развивать быстроту реакции, умение бросать в движущуюся цель.

*Игры с ползанием и лазанием:*

1. «Пастух и стадо», цель: закреплять умение ползать на четвереньках и развитие речи.
2. «Перелет птиц» цель: обучать скоростным качествам и лазанью по гимнастической стенке.
3. «Котята и ребята», цель: закреплять умения спускаться с гимнастической стенки.
4. «Обезьянки» цель: закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке.
5. «Кто быстрее» цель: закреплять навыки перехода с пролета на пролет по гимнастической стенке.

*Игры с оздоровлением детей:*

1. «Аист» цель: развивать равновесие, координацию движений.
2. «Найди пару» цель: ориентировка в пространстве, реагирование на сигнал.
3. «Великаны - гномы» цель: укрепление позвоночника, развитие внимания.
4. «Подуй на цветок» цель: улучшение функций органов дыхания.
5. «Кто ушел» цель: развивать внимание.

**II период (январь, февраль, март, апрель, май)**

*Игры с бегом:*

1. «Позвони в погремушку» цель: развивать реакцию на сигнал, совершенствовать навыки бега.
2. «Ловишки» цель: развивать скорость бега.
3. «Бездомный заяц» цель: развивать скоростные качества.
4. «Найди себе пару» цель: развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции.

*Игры с прыжками:*

1. «Пастух и стадо» цель: укрепление мышечного аппарата.
2. «Удочка» цель: закреплять умения подпрыгивать вверх и мягко приземляться.
3. «С кочки на кочку» цель: закреплять умения в прыжках с продвижением вперед, сохранять равновесие.
4. «Поймай бабочку» цель: закреплять умение подпрыгивать, доставая предмет.

*Игры с мячом:*

1. «Школа мяча» цель: развивать быстроту реакции, ловкость.
2. «Кольцеброс» цель: развивать глазомер при метании в горизонтальную цель, ловкость.
3. «Кегли» цель: развивать умение попадать в горизонтальную цель.
4. «Попади в цель» цель: закрепить умение попадать в вертикальную цель.

*Игры с ползанием и лазанием:*

1. «Достань погремушку» цель: закрепить умения подниматься и спускаться по гимнастической стенке не пропуская реек.
2. «Перелезь через бревно» цель: закреплять умение перелазить через предметы.
3. «Коровки» цель: закреплять умения ползать на четвереньках, ориентироваться в пространстве.
4. «Туннель» цель: закреплять умения перелезать через ряд дуг в группировке.

*Игры для оздоровления детей:*

1. «Сдуй снежинки» цель: укрепление органов дыхания.
2. «Прятки» цель: развивать ориентировку в пространстве.
3. «Хейро» цель: знакомство с народными играми севера ходьба приставным шагом.
4. «Карусель» цель: развивать координацию движений, развитие речи.

**Перспективное планирование подвижных игр в старшей группе**

**I период (сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь)**

*Игры с бегом:*

1. «Ловишки», цель: развивать скорость бега.
2. «Уголки», цель: учить детей бегать наперегонки.
3. «Пустое место», цель: развивать, умение ориентироваться в пространстве, и скорость бега.
4. «Хитрая лиса», цель: закреплять умение бегать по сигналу.
5. «Караси и щука», цель: закреплять умение бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

*Игры с прыжками:*

1. «Не оставайся на полу» цель: укрепление связо-мышечного аппарата стоп.
2. «Кто лучше прыгнет?» цель: развивать ловкость в прыжках.
3. «Классы» цель: учить детей прыгать в длину.
4. «Кто сделает больше прыжков», цель: закреплять умение прыгать на мягкое покрытие с места.
5. «Удочка» цель: совершенствовать прыжки с места, мягко приземляться.

*Игры с метанием и ловлей:*

1. «Охотники и зайцы» цель: закреплять умение замах и бросок при метании.
2. «Попади в обруч», цель: добиваться активного движения кисти руки.
3. «Сбей мяч», цель: развивать глазомер при метании в горизонтальную цель.
4. «Школа мяча» цель: развитие ловкости, быстроты реакции, внимания.
5. «Мяч водящему», цель: закреплять умение бросать и ловить мяч.

*Игры с ползанием и лазанием:*

1. «Медведь и пчелы», цель: обучение навыков лазания, быстроты реакции.
2. «Пожарные на ученье» цель: закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек.
3. «Кто скорее до флажка», цель: совершенствовать умение ползать на четвереньках и умения ориентироваться в пространстве.
4. «Перелет птиц» цель: совершенствовать навыки лазанья по гимнастической стенке.
5. «Ловля обезьян» цель: продолжать учить перелезанию с пролета на пролет.

*Игры для оздоровления детей:*

1. «Свободное место» цель: развивать быстроту реакции.
2. «Борьба на палке» цель: развитие силовых качеств.
3. «Эстафета парами» цель: закреплять элементы соревнования в игре.
4. «Тигры» цель: улучшение функции органов дыхания.
5. «Кагор и собаки» цель: знакомство с народными подвижными играми.

**II период (январь, февраль, март, апрель, май)**

*Игры с бегом:*

1. «Мышеловка» цель: закрепить умение бега и ловкости.
2. «Гуси-лебеди» цель: развивать внимание, чувство ответственности перед коллективом.
3. «Мы веселые ребята» цель: закреплять умения бегать легко, быстро, ловко.
4. «Перебежки» цель: учить детей бегать с преодолением препятствий.

*Игры с прыжками:*

1. «Лиса в курятнике» цель: закреплять умение запрыгивать на предметы.
2. «Волк во рве» цель: совершенствовать прыжки, добиваясь легкости, естественности.
3. «Лягушки и цапля» цель: развивать ловкость, быстроту реакции, укрепление свода стопы.
4. «Не попадись» цель: закреплять умение запрыгивать на предметы сохранять равновесие.

*Игры с метанием и ловлей:*

1. «Меткий стрелок» цель: закрепить умение метать в движущуюся цель.
2. «Кто самый меткий» цель: развивать глазомер при метании в горизонтальную цель.
3. «Ловишки с мячом» цель: развивать меткость, ориентировку в пространстве.
4. «Попади в мишень» цель: закрепить умение попадать в вертикальную цель.

*Игры с ползанием и лазанием:*

1. «Через обруч» цель: закрепить умения пролезать в движущийся обруч.
2. «Полоса препятствий» цель: совершенствовать ползание, через препятствия меняя темп.
3. «Крокодилы» цель: закреплять умения перелезать через предметы.
4. «Скалолазы» цель: обучение лазанью по вертикальной стене с помощью каната.

*Игры для оздоровления детей:*

1. «Аист» цель: формирование правильной осанки.
2. «Запрещение движения» цель: развивать слуховое восприятие.
3. «Липкие пеньки» цель: развивать быстроту реакции.
4. «Ласточка» цель: тренировать координацию движений.

**Перспективное планирование подвижных игр в**

**подготовительной группе**

**I период (сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь)**

*Игры с бегом:*

1. Гуси - лебеди», цель: развивать умение ориентироваться в пространстве, бегать по сигналу.
2. «Ловишка», бери ленту», цель: развивать общую выносливость, бегать по сигналу.
3. «Мы веселые ребята», цель: совершенствовать быстроту реакции, скорость бега.
4. «Горелки», цель: развивать умение действовать быстро, ловко.
5. «Два Мороза», цель: совершенствовать навыки развития речи, скорость бега.

*Игры с прыжками:*

1. Ручеек» цель: закрепление умения прыгать энергично, отталкиваясь от опоры.
2. «Свободное место» цель: сохранять равновесие после прыжка.
3. «Волк во рве» цель: учить детей прыгать в длину.
4. «Лягушки и цапля», цель: продолжать учить правильно отталкиваться.
5. «Парашютисты» цель: закреплять умение спрыгивать с гимнастической скамейки.

*Игры с метанием и ловлей:*

1. «Серсо», цель: закреплять умение метать в цель.
2. «Салки с мячом» цель: совершенствовать метание в движущуюся цель.
3. «Мяч водящему», цель: развивать быстроту реакции.
4. «Стой, олень!» цель: развивать ловкость, быстроту реакции, внимание.
5. «Мельница» цель: продолжать учить перебрасывать мяч друг другу.

*Игры с ползанием и лазанием:*

1. «Пожарные на учении» цель: закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек.
2. «Перелет птиц», цель: совершенствовать навыки лазанья по гимнастической стенке.
3. «Ловля обезьян», цель: совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке.
4. «Через препятствие к флажку» цель: продолжать учить перелезанию с пролета на пролет на гимнастической стенке.
5. «Коршун и наседка» цель: продолжать учить лазать по гимнастической стенке меняя темп.

*Игры с оздоровлением детей:*

1. «Зима - лето» цель: развивать внимание, реагировать на сигнал.
2. «Совушка» цель: развивать умение действовать по сигналу.
3. «Найди, пару» цель: развивать внимание, быстроту реакции.
4. «Затейники» цель: создать у детей веселое, бодрое настроение.
5. «Чипполино» цель: развивать ловкость, смекалку.

**II период (январь, февраль, март, апрель, май)**

*Игры с бегом:*

1. «Встречные перебежки» цель: закрепить умение детей бега наперегонки.
2. «Караси и щука» цель: учить детей бегать с преодолением препятствий.
3. «Чьё звено скорее соберется» цель: продолжать учить бегать врассыпную, развивать быстроту реакции.
4. «Догони свою пару» цель: продолжать учить бегать не наталкиваясь друг на друга.

*Игры с прыжками:*

1. «Охотники и зайцы» цель: развивать ловкость в прыжках.
2. «Удочка» цель: закреплять умение мягко приземляться.
3. «Бездомный заяц» цель: закреплять умение прыгать мягко, легко.
4. «Салки, ноги от земли» цель: совершенствовать прыжки на ограниченную площадь опоры.

*Игры с метанием и ловлей:*

1. «Попади в корзину» цель: продолжать учить сочетать замах с броском при метании.
2. «Мяч через сетку» цель: закреплять умение ловить и бросать мяч двумя руками от груди.
3. «Брось в флажок» цель: закреплять умение метать в горизонтальную цель.
4. «Меткий стрелок» цель: формировать умения согласовывать свои действия с действиями партнеров.

*Игры с ползанием и лазанием:*

1. «Дорожка препятствий» цель: продолжать учить детей выполнять правила поведения в совместной игре.
2. «Кто скорее до флажка?» цель: совершенствовать лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.
3. «Лиса и куры» цель: закреплять умение перелезать через предметы, не задевая их.
4. «Котята и щенята» цель: совершенствовать лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.

*Игры с оздоровлением детей:*

1. «Сбор флажков» цель: развивать быстроту реакции, ловкость.
2. «Эхо» цель: развивать слуховое внимание.
3. «Хейро» цель: знакомство с народными играми.   
   «Третий лишний» цель: ориентировка в пространстве, внимание.

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧескоМУ развитию**

**СЕНТЯБРЬ (младшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** развивать умение ходить и бегать свободно, в колене по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой»;  создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.  ***Социально-коммуникативное развитие:***   * способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. * продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. * помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.   ***Познавательное развитие:*** формировать навык ориентировки в пространстве |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками. | | | | |
| **Вводная часть** | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, *х*одить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором.Познакомит*ь* детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен. | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С кубиками | С погремушками |
| **Основные виды движений** | 1.Ходить и бегать небольшими группами за инструктором.  2.Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие. | 1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором.  2.Подпрыгивать на 2х ногах на месте. | 1. Ходьба по бревну приставным шагом  2.Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками. | 1Ходьба по рейке, положенной на пол  2.Подлезать под шнур.  3.Катание мяча друг другу |
| **Подвижные игры** | «Бегите ко мне» | «Догони меня» | «Поймай комара» | «Найди свой домик» |
| **Малоподвижные игры** | «Мышки»  Спокойная ходьба | «Гуси идут домой»  Спокойная ходьба в колонне по одному | «Гуси идут домой»  Спокойная ходьба в колонне по одному | Упражнение на дыхание «Потушим свечи» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ОКТЯБРЬ (младшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Физическое развитие:***  развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направления, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.  ***Социально-коммуникативное развитие:***   * воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей * развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. * учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | | С флажками | | С кубиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием  2.Ползание на четвереньках между предметами  3.Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте | 1.Во время ходьбы и бега останавливаться  на сигнал  воспитателя;  2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги.  3.Упражнять в прокатывании мячей | | 1. Подлезать  под шнур.  2.Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади  3. Упражнять в прокатывании мячей. | | 1. Подлезание под шнур.  2. Ходьба по уменьшенной площади.  3.Катание мяча в ворота |
| **Подвижные игры** | «Поезд» | «Солнышко и дождик» | | «У медведя во бору» | | «Воробушки и кот» |
| **Малоподвижные игры** | Звуковое упр.  «Кто как кричит?» | Пальчиковая гимнастика  «Молоток» | | Упражнение на дыхание «Потушим свечи» | | Самомассаж «Ладошки» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**НОЯБРЬ (младшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:***  продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами  и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.  ***Социально-коммуникативное развитие:***   * продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. * развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх,  поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. * помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | С кубиками | С платочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по уменьшенной площади;  2.Прыжки через веревочки, положенные в ряд  3. Ползание на четвереньках | 1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги.  2. Прокатывание мяча через ворота  3. Ходьба по бревну приставным шагом | 1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад;  2. Ползать на четвереньках.  3.Прыжки вокруг предметов | 1. Подлезать под дугу на четвереньках.  2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики  3.Метание мяча в горизонтальную цель |
| **Подвижные игры** | «Мыши в кладовой» | «Автомобили» | «По ровненькой дорожке» | «Кот и мыши» |
| **Малоподвижные игры** | «Узнай по голосу» | «Пальчиковая гимнастика «Моя семья» | «Найди, где спрятано» | «Где спрятался мышонок» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ДЕКАБРЬ (младшая группа)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ЯНВАРЬ (младшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:***  упражнять в ходьбе  и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие***.***  ***Социально-коммуникативное развитие:***   * дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. * постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. * продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения  в детском саду. * развивать диалогическую форму речи. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физические упражнения, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре. | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий | | | | |
| **ОРУ** | С мячом | С кубиками | С погремушками | С платочками | |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(20см).  2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см)  3. Метание малого мяча в цель | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках  3. Прыжки в длину с места | 1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки.  2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени,  3. Прокатывать мяч друг другу | 1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой  2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола  3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке | |
| **Подвижные игры** | «Кролики» | «Трамвай» | «Птички и птенчики» | «Мыши в кладовой» | |
| **Малоподвижные игры** | «Ножки отдыхают».  Массаж стоп мячами ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Найдем птичку» | «Каравай» | |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ФЕВРАЛЬ (младшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:***  продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами  и правильно приземляться в прыжках  на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.  ***Социально-коммуникативное развитие:***   * продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. * развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх,  поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. * помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С погремушками | | С платочками | С кубиками | |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по ребристой доске  2. Прыжки с продвижением вперед.  3. Прокатывание мяча между кеглями | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Спрыгивание со скамейки  – мягкое приземление на полусогнутые ноги;  3. Ползание между предметами. | | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке  2. Прокатывание мяча друг другу;  3.Подлезание под дугу, не касаясь  руками пола. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком  2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.  3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | |
| **Подвижные игры** | «Кролики» | «Мой веселый, звонкий мяч», | | «Воробышки и автомобиль» | «Птички в гнездышках» | |
| **Малоподвижные игры** | «Ножки отдыхают».  Массаж стоп мячами ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | | «Лошадки» | Дыхательные упражнения  «Задуем свечи» | |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**МАРТ (младшая группа)**

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

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**АПРЕЛЬ (младшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:***  продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами  и правильно приземляться в прыжках  на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.  ***Социально-коммуникативное развитие:***   * продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. * развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх,  поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. * помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству. | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом. | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | | С кубиками | С платочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке  2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.  3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке  2. Прокатывание мяча друг другу;  3.Подлезание под дугу, не касаясь  руками пола | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги;  3. Ползание между предметами  .4. Перебрасывание мяча друг другу | 1. Ходьба по лестнице положенной на пол  2. Прокатывание мяча в ворота.  3. Пролезание в обруч  4. Прыжки с продвижением вперед |
| **Подвижные игры** | «Солнышко и дождик» | «Поймай комара» | | «Светофор и автомобили» | «У медведя во бору» |
| **Малоподвижные игры** | «Кто ушел» | «Найди комарика» | | «Парашют» Дует, дует ветерок | Дыхательные упражнения «Пчелки» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**МАЙ (младшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:***  закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием  через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, активность.   * воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей,формировать желание  вести здоровый образ жизни. * развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. * развивать диалогическую форму речи. * не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения  и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого  человека. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим. | | | | |
| **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** | На больших мячах | С мячами | С палками | С малым мячом |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках  2. Прыжки в длину с разбега).  3. Метание малого мяча.  4. Ходьба по лесенке, положенной на пол | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках  3. Перебрасывание мяча друг другу от груди.  4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1. Ходьба по шнуру  (боком) руки на поясе.  2. Лазание по гимнастической стенке  3. Прокатывание мяча в ворота | 1 Прыжки из обруча в обруч.  2. Ходьба по наклонной доске  3. Ползание в туннеле  4. Метание мешочков вдаль |
| **Подвижные игры** | «Светофор и автомобили» | «Мыши в кладовой» | «Поймай комара» | «У медведя во бору» |
| **Малоподвижные игры** | Дыхательные упражнения  «Надуем шарик» | «Угадай кто позвал» | «Релаксация» «В лесу» | Дыхательные упражнения «Пчелки» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧескоМУ развитию**

**СЕНТЯБРЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***   * формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. * формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. * учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.   ***Познавательное развитие:***  формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| **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 | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег  в колонне, врассыпную 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» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ОКТЯБРЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***   * рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. * обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. * учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий  и игр   ***Познавательное развитие:***  развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.  ***Художественно-эстетическое развитие:***  разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. |
| **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» | | | | | | |
| **Вводная часть** | 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 | | | | | |
| **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 |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**НОЯБРЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***   * рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. * обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. * формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.   ***Познавательное развитие:***  учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **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** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал. | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.  2. Перебрасывание мячей 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) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через 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 (расстояние 3м) | 1. Ходьба по шнуру  (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Прыжки через бруски (взмах рук).  3. Ходьба по шнуру  (по кругу).  4. Прыжки через бруски.  5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными  в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на 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» |
| **Подвижные игры** | «Самолёты», «Быстрей 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») |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ДЕКАБРЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***  ***-*** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.  ***-***обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.  ***-***учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.  ***-*** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками |
| **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 | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20см).  2. Прокатывание мячей между набивными мячами.  3. Прыжки со скамейки (25см).  4. Прокатывание мячей между предметами.  5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | 1. Ползание по наклонной 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 | 1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).  2. Перепрыг. через кубики на двух ногах.  3. Ходьба c перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.  4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах.  5. Спрыгивание с гимнастической скамейки |
| **Подвижные игры** | «Трамвай», «Карусели» | «Поезд» | «Птичка в гнезде», «Птенчики» | «Котята и щенята» |
| **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» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ЯНВАРЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***  ***-***рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком  по ребристой поверхности.  ***-*** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.  ***-***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр.  ***-***формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.  ***Познавательное развитие:***  формировать умение двигаться в заданном  направлении, используя систему отсчёта.  ***Художественно-эстетическое развитие:***  учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| **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 | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | | | | |
| **ОРУ** | С мячом | С веревкой | | С обручем | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол  (4–5 раз), ловля двумя руками.  2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.  3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.  4. Перебрасывание мячей друг другу  (руки внизу) | 1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.  2. Ползание по гимнастической скамейке  на ладонях и ступнях  (2–3 раза).  3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) | | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.  4. Прыжки в высоту  с места «Достань до предмета» | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.  2. Перешагивание через кубики.  3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).  4. 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?» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ФЕВРАЛЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***  ***-*** учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться  к взрослым при заболевании.  ***-***учить само-стоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.  ***-*** формировать навык оценки поведения своего  и сверстников  во время проведения игр.  ***Познавательное развитие:***  учить  определять поло-  жение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу |
| **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 | | | | | | |
| **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 врассыпную 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 ладонях, 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, влево, вперёд, назад | | «Найди и промолчи» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**МАРТ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***  ***-*** формировать навык оказания первой помощи при травме.  ***-*** учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.  ***Речевое развитие:***  ***-***поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.  ***Познавательное развитие:***  рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор |
| **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» | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три | | | | | |
| **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» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**АПРЕЛЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***  -рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.  ***-***учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.  ***Художественно-эстетическое развитие:***  ***:***вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.  ***Речевое развитие*** подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата»,учить детей воспроизводить движения  в творческой форме, развивать воображение |
| **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 | | | | | | |
| **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 игры** | «Журавли летят».  Ходьба в колонне  по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений | «Стоп» | | «Угадай по голосу» | | «Весёлые лягушата».  Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**МАЙ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***  ***-***учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.  -учить соблюдать правила безопасностиво время лазания по гимнастической стенке разными способами.  -формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.  ***-*** формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры |
| **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 | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» | | | | | |
| **ОРУ** | С кубиками | С обручем | | С гимнастической  палкой | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.  2. Перебрасывание мяча двумя руками  снизу в шеренгах  (2–3 м).  3. Метание правой  и левой рукой на дальность | 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  2. Ползание на животе по гимнастической  скамейке, хват с боков.  3. Прыжки через скакалку.  4. Подвижная игра «Удочка» | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.  2. Прыжки на двух ногах между предметами.  3. лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  3. Игровое задание  «Один – двое».  4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока |
| **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 физиЧескоМУ развитию**

**СЕНТЯБРЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***  **-** 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.  **-** побуждать детей к самооценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.  **-** убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр.  **-** формировать навыки безопасного поведения в сп.зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, п/и.  **-** поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К.  **- *Познавательное развитие:***  развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.с перешагиванием ч/з кубики, мячи.  ***Художественно-эстетическое развитие:***  вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; 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 упр.ритм.гимн. под музыку. | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по 1му, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до 1мин.с высоким подниманием коленей. | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | На гимнастических скамейках  (модуль) | С палками | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. -Х.с перешагиванием ч/з кубики, мячи.  2. Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед, змейкой мж.предметами.  3. Передача мячей 2мя руками снизу, после удара об пол подбрасывать вверх.  4. Ползание на 4х. | 1 Подпрыгивание на 2х ногах «Достань до предмета».  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.  3. Ползание по скамейке на предплечьях.  4. Х.по канату, боком, руки на поясе, с мешочком на голове.  5. Передача мяча др.др.из-за  головы. | 1. Пролезание в обруч боком, прямо.  2. Перешагивание ч/з бруски с мешочком на голове.  3. Х.по скамейке с мешочком на голове.  4. Прыжки на 2х ногах с мешочком мж.коленями и х. «Пингвин» | Игровые задания:  1. Быстро в колонну.  2. Пингвин.  3. Не промахнись (кегли, мешки).  4. По мостику с мешочком.на голове.  5. Мяч о стенку.  6. Поймай мяч «Собачка». |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Перемени предмет» | «Мы веселые ребята» | «Ловишка с ленточкой» |
| **Малоподвижные игры** | «Найди и промолчи». | «Дует, дует ветерок» | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ОКТЯБРЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***  **-** проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные 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).  **-** убирать сп.инвентарь при проведения физ.упр.  **-**формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на 2х ч/з шнуры, бросков мяча 2мя руками.  **-** поощрять речевую активность детей в процессе двиг.деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К.  ***Познавательное развитие:***  **-** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.с перешагиванием ч/з кубики, ч/з мячи.  ***Художественно-эстетическое развитие:***  вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств: :** владеет соответствующими возрасту основными движениями (х., б., ползанье, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры ; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр.ритм.гимн. под музыку. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по 1му и по 2, х.и б. врассыпную, б.до 1 мин.с перешагиванием ч/з бруски; х., по сигналу поворот в др.сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | Без предметов | С веревочкой | | С султанчиками (под музыку) | |
| **Основные виды движений** | 1. Х.по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.  2. Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры, прямо, боком.  3. Броски мяча 2мя руками от груди, передача др.др.из-за головы.  4. Х.по скамейке, на середине присед. | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  2. Переползание ч/з препятствие.  3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.  4. Ползание на4 мж.предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола. | 1. Пролезание ч/з 3 обруча прямо, правым и левым боком.  2. Прыжки на 2х ногах ч/з препятствие 20см., с 3го шага на препятствие.  3. Перелезание с преодолением препятствия.  4. Х.по скамейке на середине поворот, присед, перешагивание ч/з мяч. | | Игровые задания:  1. Попади в корзину.  2. Проползи, не задень.  3. Не упади в ручей.  4. На одной ножке по дорожке.  5. Ловкие ребята (с мячом).  6. Перешагни, не задень. | |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Перелет птиц» | «Гуси-гуси» | | «Мы – весёлые ребята», | |
| **Малоподвижные игры** | «Съедобное – не съедобное» | «Чудо-остров».  Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | | «Летает-не летает». | |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**НОЯБРЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***  **-** 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.  **-** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.  **-** учить убирать сп.инвентарь и оборудование после проведения физ.упр.  **-** формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, х.с высоким подниманием коленей б.врассыпную  **-** поощрять речевую активность детей в процессе двиг.деятельности.  .  ***Познавательное развитие:***  **-** ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отн. (направо, налево). |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, х.с высоким подниманием коленей, врассыпную, ведение мяча, ползание по скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдать порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), при выполнении упр.ритм.гимн.под музыку. | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, х.с высоким подниманием коленей, б.врассыпную, мж.кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по 2 и по 3. | | | |
| **ОРУ** | Со скакалкой | С обручем | Без предметов | Парами с палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Ползание по скамейке на животе.  2. Ведение мяча с продвижением вперед.  3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.  4. Ползание по скамейке с опорой на предплечье и колени. | 1. Подпрыгивание на 2х ногах «Достань до предмета».  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.  3. Ползание по скамейке на четвереньках.  4. Х.по канату боком, р.на поясе, мешочек на голове.  5. Передача мяча др.др.из-за головы. | 1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь пола.  2. Х.по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  3. Прыжки на правой и левой ноге мж.предметами.  4. Игра «Пионербол» (2мя мячами). | Игровые задания:  1. Брось и поймай.  2. Высоко и далеко.  3. Ловкие ребята (прыжки ч/з препятствие и на возвышение).  4. Достань до колокольчика. |
| **Подвижные игры** | «Выше ноги от земли» | «Удочка» | «Кто скорее до флажка докатит обруч» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвижные игры** | «Самомассаж»  ног мячами ежиками | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки».  (музыкальная) |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ДЕКАБРЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***  **-** проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног); формировать гигиенические навыки (предметы санитарной гигиены).  **-**побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.  **-** следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать сп.инвентарь при проведении физ.занятий.  **-:** формировать навыки ориентироваться на местности (на территории д/с, вокруг д/с).  **-** поощрять речевую активность детей в процессе двиг.деят.,обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К.  ***Познавательное развитие:***  **-** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.с перешагиванием ч/з кубики, ч/з мячи.  ***Художественно-эстетическое развитие:***  вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств: :** владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдать 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 упр.ритм.гимн.под музыку. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Б.и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в др.сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Х.в полуприседе, широким шагом. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | | С обручами | | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Х.по наклонной доске, закрепленной на стенке, спуск по гимн.стенке.  2.Х.по наклонной доске боком.  3. Перешагивание ч/з бруски, шнур, справа и слева от него.  4. Передача мяча из-за головы, ст.на коленях. | 1. Передача мяча 2мя руками вверх и ловля после хлопка.  2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.  3. Ползание по скамейке на животе.  4. Х.по скамейке с мешочком на голове. | | 1. Лазание по гимн.стенке до верха.  2. Х.по скамейке боком с мешочком на голове.  3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.  4. Передача мяча др.др.снизу с хлопком перед ловлей. | | Игровые задания:  1. Прыжки мж.предметами.  2. Прокатывание и подбрасывание мяча в разных и.п.  3. Ловкие обезьянки (лазание).  4. Догони пару.  5. Бросание мяча о стенку. |
| **Подвижные игры** | «Два мороза» | «Охотники и зайцы» | | «Хитрая лиса» | | «Два мороза» |
| **Малоподвижные игры** | «Фигуры». | «Тише-едешь, дальше-будешь». | | «Найди и промолчи» | | «Подарки» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ЯНВАРЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***  **-**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.  **-:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.  **-**убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр.  **-**формировать навыки безопасного поведения в сп.зале, во время х.по наклонной доске и п/и.  **-**поощрять речевую активность детей в процессе двиг.деят.,обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К.  ***Познавательное развитие:***  **-** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.с перешагиванием ч/з кубики, ч/з мячи.  ***Художественно-эстетическое развитие:***  вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; 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 музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Х.и б.мж.кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием ч/з набивные мячи. Х.с выполнением заданий. Б.врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании. | | | | | |
| **ОРУ** | С палкой | С мячом | С флажками | | С малым мячом | |
| **Основные виды движений** | 1. Х.по наклонной доске.  2. Прыжки на правой, левой ноге мж.кубиками.  3. Забрасывание мяча в корзину.  4. Передача мяча др.др.от груди. | 1. Прыжки в длину с места.  2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.  3. Передача мяча др.др.от груди.  4.Пролезание в обруч боком.  5. Х.с перешагиванием ч/з набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. | 1. Лазание по гимн.стенке одноименным способом.  2. Х.по скамейке «Лилипутами».  3. Прыжки ч/з шнур-н.вр., н.вм.  4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. | | Игровые задания:  1. Вышибалы  2. Передача мяча др.др.  3. Х.по скамейке, отбивая мяч о пол.  4. Мой веселый звонкий мяч.  5. Точный бросок. | |
| **Подвижные игры** | «Ловишка с мячом» | «Догони свою пару» | «Хитрая лиса» | | «Мы веселые ребята» | |
| **Малоподвижные игры** | «Ножки отдыхают».  Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».  Танцевальные движения | «Затейники» | | «Две ладошки» музыкальная | |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ФЕВРАЛЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***  -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.  **-** побуждать детей к самооценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.  **-** убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр.  **-** формировать навыки безопасного поведения в сп.зале и во время х.по наклонной доске, п/и.  **-** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.с перешагиванием ч/з кубики, мячи.  **-:** поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К.  ***Художественно-эстетическое развитие:***  **:** вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; 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 упр.ритм.гимн. под музыку. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Х.и б.врассыпную, в колонне по 1му, б.до 1,5 мин.с изменением направления движения, х.и б.по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в 3 колонны, б.до 2мин., х.с выполнением заданий на внимание. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С веревочкой | | С ленточкой | | С мячом |
| **Основные виды движений** | 1. Х.по наклонной доске, б., спуск шагом.  2. Перешагивание ч/з бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.  3. Забрасывание мяча в кольцо из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.  2. Ползание под палку, перешагивание ч/з нее 40см.  3. Прыжки на 2х ногах ч/з косички.  4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля 2мя руками.  5. Прыжки в длину с места. | | 1. Лазание по гимн.стенке разными способами.  2. Х.по скамейке «Лилипутами», руки за головой.  3. Прыжки с ноги на ногу мж.предметами, поставленными в один ряд. | | Игровые задания:  1. Проползи не урони.  2. Ползание на четвереньках мж.кеглями.  3. Дни недели.  4. Мяч среднему в кругу. |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «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» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**МАРТ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***  **-** проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные 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).  **-**убирать сп.инвентарь при проведения физ.упр.и игр.  **-** формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, х.с перешагиванием ч/з набивные мячи, при перебрасывании мячей.  **-**развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.в колонне по одному.  **-** поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К.  ***Художественно-эстетическое развитие:***  вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, х.с перешагиванием, ч/з набивные мячи, перебрасывание мячей); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Х.в колонне по 1му, на сигнал поворот в др.сторону, перестроение в колону по 1му и в круг. Х.мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по 4. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С палкой гимнастической | | С обручем  (колечки) | | С кубиками |
| **Основные виды движений** | 1. Х.по канату боком с мешочком на голове.  2.Прыжки из обруча в обруч.  3.Передача мяча с отскоком о пол и ловля с хлопком.  4. Х.с перешагиванием ч/з набивные мячи. | 1. Прыжок в высоту с разбега 30см.  2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.  3. Ползание на четвереньках и прыжки на 2х ногах мж.кеглями.  4. Ползание по скамейке на высоких четвереньках. | | 1. Х.по скамейке боком, на середине присесть, повернуться кругом.  2. Прыжки правым и левым боком ч/з косички 40см., из обруча в обруч на одной и 2х ногах.  3. Метание мешочка в горизонтальную цель.  4. Пролезание в 4-5 обручей. | | Игровые задания:  1. Кто выше прыгнет.  2.Кто точно бросит.  3Не урони мешочек.  4. Перетяни к себе.  5. Кати в цель.  6. Ловишки с мячом. |
| **Подвижные игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | | «Ноги выше от земли» | | «Караси и щука |
| **Малоподвижные игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | | «Подойди не слышно» | | «Самомассаж» лица, шеи, рук |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**АПРЕЛЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***  **-** проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные 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).  **-** убирать сп.инвентарь при проведения физ.упр.и игр.  **-** формировать навыки безопасного поведения во время х.по скамейке, метания мяча в вертикальную цель, х.и б.по кругу.  -поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К.  ***Познавательное развитие:***  развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.  ***Художественно-эстетическое развитие:***  вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.по скамейке, метание мяча в вертикальную цель, х.и б.по кругу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн. | | | | | |
| **Вводная часть** | Х.по 1му, х.и б.по кругу, врассыпную, с перешагиванием ч/з шнуры, б.до 1мин.в среднем темпе, х.и б.мж.предметами. | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С мешочками | | С веревочкой | С кубиками |
| **Основные виды движений** | 1. Х.по скамейке с поворотом на 360 на середине, с передачей мяча вокруг себя.  2. Прыжки на 2х ногах правым и левым боком.  3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  4.Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2мя после отскока. | 1. Прыжки ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед.  2. Прокатывание обруча др.др.  3. Пролезание в обруч.  4. Ползание по скамейке на высоких четвереньках.  5. Метание мешочков в вертикальную цель. | | 1. Лазание по гимн.стенке.  2. Прыжки ч/з скакалку.  3.Х.по канату боком, с мешочком на голове.  4. Прыжки ч/з шнуры слева и справа, продвигаясь вперед. | Игровые задания:  1. Сбей кеглю.  2. Пробеги не задень.  3. Догони обруч.  4. Догони мяч. |
| **Подвижные игры** | «Догони свою пару» | «Удочка» | | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками |
| **Малоподвижные игры** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | | «Парашют» | «Кто ушел» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**МАЙ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***  **-** проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные 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).  **-** убирать сп.инвентарь при проведения физ.упр.и игр.  **-** формировать навыки безопасного поведения во время х.,б., прыжков, при перебрасывании мяча.  **-**развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.в колонне по 1му.  **-** поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К.  ***Художественно-эстетическое развитие:***  вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., прыжки, перебрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Х.и б. мж.предметами; врассыпную мж.предметами; б.и х.с поворотом в др.сторону. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | | С веревочкой | | С ленточками |
| **Основные виды движений** | 1. Х.по скамейке, перешагивая ч/з набивные мячи лицом и боком.  2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на 2х ногах.  3.Передача мяча др.др.и ловля после отскока от пола.  4. Забрасывание мяча в кольцо. | 1. Прыжки в длину с разбега.  2. Ползание по скамейке на высоких четвереньках.  3. Подлезание под дугу.  4. Передача мяча др.др.от груди. | | 1. Х.по скамейке, ударяя мячом о пол.  2.Ползание по скамейке на животе.  3.Х.с перешагиванием ч/з набивные мячи по скамейке.  4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями. | | Игровые задания:  1. Проведи мяч.  2. Пас др.др.  3. Отбей волан.  4. Прокати не урони. Обруч.  5. Забрось в кольцо  6. Мяч о пол. |
| **Подвижные игры** | «Третий лишний» | «Бездомный заяц» | | «Хитрая лиса» | | «Эстафета парами» |
| **Малоподвижные игры** | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | | «Релаксация» «В лесу» | | «Тише едешь- дальше будешь» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧескоМУ развитию**

**СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***  - поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу  - 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  ***Познавательное развитие:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| **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 | | | | |
| **Вводная часть** | 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. | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | На гимнастических скамейках | С палками | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).  2. Прыжки с места на мат ( через набивные мячи)  3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке | 1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.  2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель  3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур  4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове | 1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа  2. Перебрасывание мяча через сетку  3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки  4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягива нием руками  2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке  3.Прыжки с места вдаль  4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую  5. Упражнение «крокодил» |
| **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» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ОКТЯБРЬ ( подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***  -проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).  -создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).  обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания  ***- :*** учить следить за чистотой спортивного инвентаря  ***Познавательное развитие:*** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.  ***Художественно-эстетическое развитие:***продолжатьвводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **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. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | Без предметов | | С веревочкой | | С султанчиками(под музыку) |
| **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.  4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 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 гимн 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 порот, перешагивание через мяч | | 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 скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Жмурки» | | «Гуси-гуси» | | «Мы – весёлые ребята», |
| **Малоподвижные игры** | «Съедобное – не съедобное» | «Чудо-остров».  Танцевальные движения | | «Найди и промолчи» | | «Летает-не летает». |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**НОЯБРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***  ***-***рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***-***побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр  ***-***обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***-***формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную.  - Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование  ***Познавательное развитие:*** ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз) |
| **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. | | | | |
| **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 врассыпную, 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, подталкивая головой набивной мяч  4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя  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 | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола  2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе  3. Прыжки с места на мат,  4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками  2.Спрыгивание со скамейки на мат.  3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя  4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом |
| **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) |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***  -рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.  ***-*** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками  ***-***обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.  ***-*** учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.  ***-*** Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
| **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 | | | | | | |
| **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 движений** | 1. Прыжки из глубокого приседа  2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием  3Метание набивного мяча вдаль  4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей  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) | | 1. Лазание по гимнастической стенке 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 | | 1.Ходьба по гимн скамейке с 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 |
| **Подвижные игры** | «Хитрая лиса» | «Охотники и зайцы» | | «Пожарные на ученьях» | | «Два мороза» |
| **Малоподвижные игры** | «Фигуры». | «Тише-едешь, дальше-будешь». | | «Найди и промолчи» | | «Подарки» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ЯНВАРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | | **4-я неделя** |
| ***Социально-коммуникативное развитие:***  ***-***рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком  по ребристой поверхности.  ***-***обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.  ***-***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр.  ***-***формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.  ***Познавательное развитие:***  формировать умение двигаться в заданном  направлении, используя систему отсчёта.  ***Художественно-эстетическое развитие:***  учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| **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 коленис выполнением заданий, челночный бег | | | | | |
| **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 обезъян» | «Мы веселые ребята» | |
| **Малоподвижные игры** | «Ножки отдыхают».  Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».  Танцевальные движения | | «Затейники» | «Две ладошки» музыкальная | |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Социально-коммуникативное развитие***  ***-***рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***-***побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр  ***-*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***-*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  *-* учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр  ***Познавательное развитие:***  учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **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** | 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 руой  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» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**МАРТ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Социально-коммуникативное развитие***  ***-***рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***-*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  ***-***обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***-*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  ***-***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр  ***Познавательное развитие:***  учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **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 врассыпную, 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-медвежьи  4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной  2 Прыжки со скамейки на мат  3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | | «Бездомный заяц» | | «Караси и щука |
| **Малоподвижные игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | | «Подойди не слышно» | | «Самомассаж» лица, шеи, рук |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**АПРЕЛЬ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
| ***Социально-коммуникативное развитие***  -рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  - создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  ***-***обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***-***формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами  ***-*** учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр  ***Познавательное развитие:***  учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **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** | 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» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**МАЙ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Социально-коммуникативное развитие***  ***-***рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***-:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  ***-:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***-*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  ***-***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр  ***Познавательное развитие:***  учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **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** | 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  в одну линию | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед  4.Лазание по гимнастической стенке |
| **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» |