

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №44 Василеостровского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

Протокол Педагогического Совета

№ 1 от «28» 08 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ детский сад №44

 Е.В. Кондрашенко

Приказ № 69 от 28.08 2020 г.



**Рабочая образовательная программа
Инструктора физической культуры 2020/2021 учебный год**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детский сад № 44 Василеостровского района Санкт-Петербурга
Срок реализации программы: 1 год

Чумаченко Д.Т.

Санкт-Петербург
2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел

Обязательная часть

1.1 Пояснительная записка

1.2 Цели и задачи Программы

1.3. Принципы и подходы к формированию «Программы»

1.4. Возрастные особенности воспитанников

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Часть формируемая участниками образовательных отношений

2. Содержательный раздел

Обязательная часть

2.1. Содержание образовательной работы с детьми область «Физическое развитие»

2.2. Комплексно-тематическое планирование

2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования по области «Физическое развитие»

2.4. Модель взаимодействия инструктора по Ф/К с воспитателями и специалистами.

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

Часть формируемая участниками образовательных отношений

3. Организационный раздел

Обязательная часть

3.1. Расписание образовательной деятельности в физкультурном зале

3.2. Структура организации физкультурных занятий

3.3. Методы и приемы обучения

3.4.. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

3.5. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

3.6. Организация двигательного режима

3.7. Создание развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале

3.8. Методическое обеспечение образовательной деятельности «Физическое развитие»

Часть формируемая участниками образовательных отношений

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.Обязательная часть

1.1 Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
 - Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
 - Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
 - СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
 - Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)
 - Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013№ 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам –образовательным программам дошкольного образования»
 - Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 года № 544Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего ,среднего общего образования»
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования утвержденная Министерством образования и науки , одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 года № 2/15 размещенную в реестре примерных ООП

Программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности детей от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по физическому развитию для детей следующих возрастных групп:

- младшая (от 3 до 4 лет)
- средняя (от 4 до 5 лет)
- старшая (от 5 до 6 лет)
- подготовительная (от 6 до 7 лет)

1.2.Цели и задачи программы:

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

Основные цели и задачи:

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

- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

•

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

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

Принципы физического воспитания

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;

- *Принцип научной обоснованности и практической применимости* (соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);
- *Принцип полноты, необходимости и достаточности* (позволяет решать поставленные цели и задачи);
- *Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач* процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольника;

- *Принцип интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями образовательных областей;
- *Принцип комплексно - тематического построения* образовательного процесса;
- *Принцип решения программных образовательных задач* в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
- Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

1.4. Возрастные особенности воспитанников

Младший возраст 3-4 года	Средний возраст 4-5 лет	Старший возраст 5-6 лет	Подготовительный возраст 6-7 лет
3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными <i>движениями</i> (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. <i>Моторика</i> выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).	В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в <i>движении</i>. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальным опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдают-	Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).	К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные <i>движения</i>, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательно-

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя. 3-4-х летний ребенок владеет элементарными <i>гигиеническими навыками</i> самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).	ся в развитии <i>моторики</i>. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие препятствия, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску. В 4-5 лет у детей совершенствуются <i>культурно-гигиенические навыки</i> (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.	К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.	го характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет <i>культурно-гигиеническими навыками</i> и понимает их необходимость.
---	---	---	---

1.5. Промежуточные результаты освоения образовательной программы обучающимися

Младший возраст 3-4 года	Средний возраст 4-5 лет	Старший возраст 5-6 лет	Подготовительный возраст 6-7 лет
-Развиваются умения выполнять ходьбу или бег, свободно, не шаркая ногами. -Формируются умения строится в колонну по одному, шеренгу, круг. -Формируется умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении. -Формируется умения согласовывать движения, ориентирования в пространстве. -Совершенствуются разнообразные виды основных движений. -Закрепляются умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании, ловить мяч двумя руками одновременно, закрепляется умение ползать. -Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности.	Владеет всеми основными видами движений. -Принимает правильное исходное положение при метании, может метать предметы разными способами обеими руками. -Отбивает мяч об землю не менее 5 раз подряд; может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м -Умеет строиться в колонну по одному, парами, в, круг, в шеренгу -Может самостоятельно скользить по ледяным дорожкам до 5 м. -Ходит на лыжах скользящим шагом, выполняет повороты, подъем на горку. -Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. -Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений. - Приучен к опрятности (замечает не порядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого). - Владеет простейшими навыками поведения во время еды и умывания. - Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. - Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега	Имеет начальные представления о составляющих здорового образа жизни, факторах, разрушающих здоровье. -Знает о значении ежедневных физических упражнений, соблюдении режима дня. -Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку и темп. -Умеет лазать по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа. -Может прыгать на мягкое покрытие в обозначенное место, в длину с места (не < 80 см), с разбега (не < 100 см), в высоту с разбега (не < 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. -Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие -Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом. -Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км, ухаживает за лыжами -Умеет кататься на самокате -Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. - Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при	-Правильно выполняет все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье) -Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега не менее 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. -Может перебрасывать набивные мячи (до 1 кг), бросать предметы в цель из разных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 12 м, метать предметы в движущуюся цель. - Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча. -Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения. -Выполняет физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следит за правильной осанкой. - Умеет быстро, аккуратно одеваться, соблюдать порядок в шкафу. - Имеет навыки опрятности (замечает не порядок в

- Проявляет навыки опрятности (замечает не-порядок в одежде, устраи-вает его при небольшой помощи взрослого).- При небольшой помощи поль-зуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, рас-ческой, горшком). - Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на дру-гих. Может прыгать на двух ногах на месте, с продви-жением вперед и т.д.- Умеет брать, держать, катать, переносит, класть, бросать мяч. Умеет пол-зать, подлезать под натя-нутую веревку, пролезать через бревно, лежащее на полу.	в соответствии с указаниями воспи-тателя. - Сохраняет равновесие при ходьбе и беге при ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. - Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимна-стической стенке произвольным способом. - Энергично отталкивается в прыж-ках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. - Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бро-сать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить, метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 метров.	кашле).обращается за помощью к взрос-лым при заболевании, травме. - Соблюдает элементарные правила прие-ма пищи (правильно пользуется столовы-ми приборами, салфеткой, полощет рот после еды). - Принимает правильное исходное поло-жение при метании; может метать пред-меты разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не ме-нее 5 раз подряд. - Может ловить мяч кистями рук с рассто-яния до 1,5 метров. -Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу. - Может скользить самостоятельно по ле-дяным дорожкам (длина 5 м). - Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку. - Ориентируется в пространстве, находит правую и левую стороны. - Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластич-ность движений.	одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых). - Сформированы элементарные правила гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой, при кашле и чихании прикрывает рот и нос платком). - Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой и ножом. - Имеет начальное представления о здоровом обра-зе жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность. - Знает о значении для здоровья человека ежеднев-ной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня. - Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление, темп. - Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа. - Выполняет упражнения на статическое и динами-ческое равновесие. - Ходит на лыжах скользящим шагом на рассто-яние около 2 км; ухаживает за лыжами. - Умеет кататься на самокате. - Участвует в упражнениях с элементами спортив-ных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей, бас-кетбол, волейбол.
---	---	---	---

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Значимые для разработки и реализации ОП ДО характеристики

- 1) Содержание дошкольного образования в ГБДОУ отдается игровым методам развития и обучения, поддерживающим постоянный интерес к сохранению и формированию здорового образа жизни. Обеспечение гармоничного физического развития детей, совершенствование умений и навыков основных видах движений, формирование правильной осанки обеспечивается коррегирующими гимнастическими упражнениями на фитболах и использованием элементов стретчинга.

Использование на занятиях по физической культуре элементов фитбол – гимнастики.

Фитбол имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, воспитательных и образовательных целей. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с фитболами, значительно усиливает положительный эффект.

Цель:

1. Профилактика и исправление ортопедических деформаций.
2. Создание мышечного корсета.
3. Укрепление физического и психического здоровья.

Задачи:

1. Воспитание навыков правильной осанки.
2. Укрепление мышечно-связочного аппарата.
3. Улучшение дыхательной функции.
4. Улучшение координации движений.

Этапы освоения упражнений с использованием фитболов в подготовительной группе.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
2. Обучить правильной посадке на фитболе.
3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений сидя, лежа, в приседе.
4. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
5. Научить выполнению комплекса упражнений с использованием фитбола.
6. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.
7. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Предполагаемые результаты:

1. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений с использованием фитболов.
2. Осевая коррекция и увеличение силовой выносливости мышц.

Использование на занятиях по физической культуре элементов стретчинга.

Стретчинг имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, воспитательных и образовательных целей.

Упражнения на растягивание мышц широко применяются в системе массажа, самомассажа, в лечебной физической культуре, особенно для коррекции двигательных расстройств, нарушениях мышечного тонуса. Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность.

Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, так как воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Сочетание динамичных и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу.

Цель:

1. Содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребенка.
2. Укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний.
3. Приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость;
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки, способствовать созданию и укреплению «мышечного корсета»;
5. Содействовать профилактике плоскостопия;
6. Улучшение дыхательной функции.

Этапы освоения упражнений с использованием стретчинга.

1. Формировать знания о влиянии стретчинга на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
2. Содействовать развитию памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
3. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
5. Научить выполнению упражнений основанных на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника.

Предполагаемые результаты:

1. Обучение правильному дыханию, сочетанию физических нагрузок с дыханием.
2. Предотвращение нарушения осанки и исправление ее.

- 2) Климатические условия Северо – западного региона имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс дошкольного учреждения включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости. Разработана система оздоровительной работы.
- 3) Основой реализации образовательной программы является развивающая предметно – пространственная развивающая среда. Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в спортивном зале и на участке) должны обеспечивать виды деятельности:
 - Игровую
 - двигательную

Содержательный раздел

Образовательная область «Физическое развитие»

Младшая группа (3-4 года)

Задачи	Осуществляемая образовательная деятельность			
	в ходе совместной деятельности	в ходе режимных моментов	в самостоятельной детской деятельности	при взаимодействии с семьями
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)				
-развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника; -упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности, при кружении; -учить скатываться на санках с невысоких горок, скользить по ледяной дорожке(с поддержкой взрослых); -учить ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты на лыжах переступанием; -учить кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Ритмические танцевальные движения Физкультминутки Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе Целевые прогулки	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Бодрящая гимнастика Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Открытые занятия

направо и налево;				
Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)				
- учить ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию рук и ног; -учить строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, находить своё место при перестроении; -учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд; -закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании, ловить мяч двумя руками одновременно. - ходьба, бег	- Индивидуальная работа - Подвижные игры и игровые упражнения - Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе - Спортивные, физкультурные досу- ги и праздники - Дни здоровья - Игры-забавы «Школа мяча» «Школа скакалки» - Игры с элементами спортивных упражнений	- Индивидуальная работа - Физкультурные занятия в зале и на воздухе - Утренняя гимнастика - Прогулка (утро/вечер) - Проблемные ситуации	- Самостоятельная двигатель- ная деятельность детей - Игра - Игровые упражнения	- Консультации по запро-сам родителей - Спортивно- физкультурные досуги и праздники - Открытые занятия - Физкультурные занятия детей совместно с роди-телями - Дни открытых дверей - Семинары-практикумы - Домашние занятия роди-телей с детьми
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании				
-развивать активность и творчество в процессе двигательной деятельности; -организовывать подвижные игры со сменой видов деятельности;	- Индивидуальная работа - Подвижные игры и игровые упражнения - Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе - Ритмические, танцевальные дви-жения - Каникулы	- Индивидуальная работа - Утренняя гимнастика - Прогулка (утро/вечер) - Занятия	- Самостоятельная двигатель- ная деятельность детей - Игровая деятельность - Игровые упражнения - Подвижные народно- спортивные игры	- Консультации по запро-сам родителей - Спортивно- физкультурные досуги и праздники - Семинары-практикумы - Дни открытых дверей
Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей				
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуаль- ных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности	- Утренняя гимнастика игрового характера. - Двигательная активность (по- подвижные игры). - Занятия традиционные и игровые. - Наблюдения, игры. - Действия с дидактическим мате- риалом и игрушками.	Показ, объяснение, лич- ный пример педагога, беседа, проблемные си- туации.	- Игра, предметная деятель- ность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). - Действия с предметами, ору- диями.	Беседы, консультации, консультативные встре- чи по заявкам, согласо- вание индивидуальных планов оздоровления, «Школа матерей»

Воспитание культурно-гигиенических навыков				
- обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.	Занятия традиционные, сюжетные, тематические. Индивидуальная работа. Тематические беседы. Игровые ситуации, дидактические игры. Беседы о личной гигиене.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа.	Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.
Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма				
- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы.	Показ, объяснение, беседа.	Игра, подражательные действия с предметами, орудиями, ролевые игры, дидактическими игрушками, рассматривание фотографий, картинок.	- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих
Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья				
- закаливание, массаж, физиотерапия, витаминотерапия, вакцинация	Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы. Воздушные ванны.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о значении закаливающих процедур.	Игра, подражательные действия с предметами, орудиями, ролевые игры, дидактическими игрушками, рассматривание фотографий, картинок.	Консультации, согласование назначенных процедур.

Средняя группа (4-5 лет)

Задачи	Осуществляемая образовательная деятельность			
	в ходе совместной деятельности	в ходе режимных моментов	в самостоятельной детской деятельности	при взаимодействии с семьями
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)				
- развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.; - учить перестроениям, соблюдая дистанцию при передвижении; - учить кататься на двухколёсном вело-	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Ритмические танцевальные движения	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Бодрая гимнастика	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Домашние занятия родителями

сипеде по прямой, по кругу; - учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.	Физкульт минутки Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе Целевые прогулки	Проблемные ситуации		лей с детьми Открытые занятия
Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)				
- закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; - учить ползать, пролезать подлезать, перелезть через предметы, перелезть с одного пролёта гимнастической стенки на другой; - учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд; - учить прыжкам через короткую скакалку; - закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании; - учить отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди); -	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Спортивные, физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Игры-забавы «Школа мяча» «Школа скакалки» Игры с элементами спортивных упражнений	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании				
- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры; - развивать организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические, танцевальные движения Каникулы	Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Занятия	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Дни открытых дверей
Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей				
- соблюдение санитарно-гигиенических	Утренняя гимнастика игрового характера.	Показ, объяснение, бе-	Ролевые игры,	Беседы, консультации, кон-

норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности	Двигательная активность (подвижные игры). Занятия традиционные и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками.	седа.	действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	сультативные встречи по заявкам
Воспитание культурно-гигиенических навыков				
- закрепление навыков личной гигиены, воспитание чувства взаимопомощи. - побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании).	Занятия традиционные, игровые, тематические; беседы, игровые ситуации	Гигиенические процедуры. Порядок раздевания и одевания. Беседа.	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- закрепление навыков личной гигиены, воспитание чувства взаимопомощи. - побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании).
Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма				
- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы.	Показ, объяснение, беседа.	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Консультации, беседы. Консультативные встречи по заявкам. Уголки здоровья.
Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья				
- закаливание, витаминотерапия, вакцинация	Выполнение назначенных процедур, беседы с детьми о их значении. Воздушные ванны.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о значении закаливающих процедур.	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Консультации, беседы. Консультативные встречи по заявкам. Уголки здоровья. Согласование назначенных процедур.
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни				
- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Праздники здоровья	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Консультации, беседы. Открытые просмотры. Совместные игры.

Старший возраст (5-6 лет)

Задачи	Осуществляемая образовательная деятельность			
	в ходе совместной деятельности	в ходе режимных моментов	в самостоятельной детской деятельности	при взаимодействии с семьями
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)				
-развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника; -упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности, при кружении; -учить скатываться на санках с невысоких горок, скользить по ледяной дорожке(с поддержкой взрослых); -учить ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты на лыжах переступанием; -учить кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо и налево;	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Ритмические,танцевальные движения Физкультминутки Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе Целевые прогулки	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Бодрящая гимнастика Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Открытые занятия
Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)				
- учить ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию рук и ног; -учить строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, находить своё место при перестроении; -учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд; -закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании, ловить	Индивидуальная работа - Подвижные игры и игровые упражнения - Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе - Спортивные, физкультурные досуги и праздники - Дни здоровья - Игры-забавы «Школа мяча» «Школа скакалки» Игры с элементами спортивных упражнений	Индивидуальная работа -Физкультурные занятия в зале и на воздухе -Утренняя гимнастика -Прогулка (утро/вечер) - Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра -Игровые упражнения	-Консультации по запросам родителей -Спортивно-физкультурные досуги и праздники -Открытые занятия -Физкультурные занятия детей совместно с родителями - Дни открытых дверей - Семинары-практикумы - Домашние занятия родителей с детьми
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании				

-развивать активность и творчество в процессе двигательной деятельности; -организовывать подвижные игры со сменой видов деятельности;	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические, танцевальные движения Каникулы	Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Занятия	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры	- Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Дни открытых дверей
<i>Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей</i>				
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности	Утренняя гимнастика игрового характера. Двигательная активность (подвижные игры). Занятия традиционные и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа, проблемные ситуации.	Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями.	Беседы, консультации, консультативные встречи по заявкам,
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i>				
- обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.	Занятия традиционные, сюжетные, тематические. Индивидуальная работа. тематические беседы. Игровые ситуации, дидактические игры. Беседы о личной гигиене.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа.	Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.
<i>Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма</i>				
- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы.	Показ, объяснение, беседа.	Игра, подражательные действия с предметами, орудиями, ролевые игры, дидактическими игрушками, рассматривание фотографий, картинок.	- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих
<i>Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья</i>				
- закаливание, массаж, физиотерапия, витаминизация	Тематические беседы. Дидактические игры.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа.	Игра, подражательные действия с предметами, орудиями, ролевые игры, дидактическими игрушками, рассматривание фотографий, картинок.	Консультации, согласование с родителями

нотерапия, вакцинация	ческие игры. Чтение художественной литературы. Воздушные ванны.	ный пример педагога, беседы с детьми о значении закаляющих процедур.	ствия с предметами, орудиями, ролевые игры, дидактическими игрушками, рассматривание фотографий, картинок.	вание назначенных процедур.
-----------------------	--	--	--	-----------------------------

Подготовительная группа (6-7 лет)

Задачи	Осуществляемая образовательная деятельность			
	в ходе совместной деятельности	в ходе режимных моментов	в самостоятельной детской деятельности	при взаимодействии с семьями
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i>				
- продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве; - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники в том числе Дни здоровья Ритмические танцевальные движения Физкульт минутки Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе Целевые прогулки	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Бодрая гимнастика Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Открытые занятия Оформление информационных материалов
<i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</i>				
- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения; - закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; - учить быстро, перестраиваться на месте и во время	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Спортивные, физкультурные досуги и праздники Дни здоровья «Школа мяча» «Школа скакалки»	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых

движения, ровняться в колонне, шеренге, кругу.	Неделя здоровья Игры с элементами спортивных упражнений Мини-туризм			дверей Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Оформление информационных материалов
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании				
- формировать потребность в ежедневной двигательной активности; - учить самостоятельно, организовывать подвижные игры, комбинировать движения; - поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические, танцевальные движения Каникулы Продуктивная деятельность	Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер)	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Дни открытых дверей Экскурсии Оформление информационных материалов
Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей				
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности	Утренняя гимнастика игрового характера. Двигательная активность (подвижные игры). Занятия традиционные и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование	Консультации, беседы. Консультативные встречи по заявкам. Уголки здоровья.
Воспитание культурно-гигиенических навыков				
- формирование потребности в соблюдении навыков личной гигиены; - расширение представления о значимости чистоты и режима дня для человека.	Занятия традиционные и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками. Чтение художественной литературы. Специально созданные ситуации.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование. Рассмотрение иллюстраций и тематических картинок.	
Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма:				
- формирование представле-	Занятия традиционные и	Использование различных	Сюжетно-ролевые игры, дей-	

ний о целостности человеческого организма;	игровые. Действия с дидактическим материалом и игрушками. Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала. Чтение художественной литературы. Дидактические игры, задания.	естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	ствия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование. Рассмотрение иллюстраций и тематических картинок.	
<i>Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья</i>				
- формирование представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье	Занятия традиционные и игровые. Действия с дидактическим материалом и игрушками. Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала. Чтение художественной литературы. Дидактические игры, задания.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование. Рассмотрение иллюстраций и тематических картинок.	
<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>				
- формирование представлений о составляющих здорового образа жизни, воспитание положительного отношения к нему	Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала. Чтение художественной литературы. Дидактические игры, задания.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование. Рассмотрение иллюстраций и тематических картинок.	

2.2 Комплексно–тематическое планирование

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СЕНТЯБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Развитие ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях; обучение ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. 2н. Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжки на двух ногах на месте. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками. 3н. Развитие умения действовать по сигналу инструктора; энергично отталкивать мяч при прокатывании. 4н. Развитие ориентировки в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в прыжках через шнур.				
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен			
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 коленей 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.	1. Ходьба 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»
Игры малой подвижности	«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»
Заключительная часть	Игровое упражнение: «Кто быстрее?»		Игровое упражнение: «А где наши ушки?»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОКТАБРЬ (младшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом. В прыжках на двух ногах из обруча в обруч. 2н. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. 3н. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. 4н. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и выполнении упражнений в равновесии.				
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 инструктора.			
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 инструктора. 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»
Игры малой подвижности	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимнастика «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж: «Ладшки»
Заключительная часть	Игровое упражнение: «Мы проснулись, потянулись»		Игровое упражнение: «Мой веселый, звонкий мяч»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НОЯБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в перебрасывании мяча. 2н. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданием, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги. 3н. Развитие умения действовать по сигналу инструктора; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. 4н. Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий, развивая внимание; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии; прыжках через шнур.				
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 инструктора.			
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»
Игры малой подвижности	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимнастика «Моя семья»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»
Заключительная часть	Игровое упражнение: «Перепрыгни через ручеек, не замочив ножки»		Игровое упражнение: «Спрятались ребятки»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕКАБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять в ползании. 2н. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. 3н. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу. 4н. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.				
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»,
Игры малой подвижности	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»
Заключительная часть	Игровое упражнение: «Допрыгни до флажка»		Игровое упражнение: «В гости к зайке»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЯНВАРЬ (младшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Повторить в ходьбу с выполнением заданий; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. 2н. Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами, из обруча в обруч; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. 3н. Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании. 4н. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.				
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 (20 см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5 см). 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 гимнастической скамейке.
Подвиж. игры	«Кролики»	«Трамвай»,	«Птички и птенчики»	«Мыши в кладовой»
Игры малой подвижности	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»
Заключительная часть	Игровое упражнение: «Дотяни до носочков»,		Игровое упражнение: «Поймай комара», «Надуй шар».	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ФЕВРАЛЬ (младшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. 2н. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; в прыжках с высоты; в ползании на животе по гимнастической скамейке. 3н. Упражнять в ходьбе переменным шагом; Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. 4н. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в беге через шнур; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.				
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 инструктора.			
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»
Игры малой подвижности	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Задует свечи»
Заключительная часть	Игровое упражнение: «Сорви яблоко»		Игровое упражнение: «Зайки» (прыжки)	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАРТ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. 2н. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. 3н. Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. 4н. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; в передвижении вперед на ладонях и ступнях; повторить упражнения в ползании.				
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 инструктора.			
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 ограниченной поверхности. 2. Перебрасывание мяча через шнур. 3. Перелезание с пролета и пролет по гимнастической 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»
Игры малой подвижности	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»
Заключительная часть	Игровое упражнение: «Перепрыгни ручеек, не намочив ног»		Игровое упражнение: «Добеги до кегли».	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов; в ходьбе по лежащему на полу канату боком приставным шагом; прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. 2н. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. 3н. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. 4н. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; в прыжках в прямом направлении.				
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 инструктора; 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»
Игры малой подвижности	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчелки»
Заключительная часть	Игровое упражнение: «С кочки на кочку»		«Ходьба по ребристым дорожкам»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАЙ (МЛАДШАЯ ГРУППА)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках на двух ногах. 2н. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге продвигаясь вперед, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча, в перебрасывании мяча разными способами в парах. 3н. Ходьба с выполнением заданий; упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке, лазанье боком под шнур. 4н. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной доске; повторить задание в равновесии.				
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»
Игры малой подвижности	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»
Заключительная часть	Игровое упражнение: «Зайки умываются»		ПИ: «Наседка и цыплята»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. 2н. Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. 3н. Учить катать обруч друг другу; лазанье под шнур и дугу. 4н. Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.				
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»
Игры малой подвижности	«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»
Заключительн.	Игровое упражнение: «Съедобное- несъедобное»		Игровое упражнение: «Земля, воздух, вода»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ОКТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. 2н. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку. Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча друг другу. 3н. Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. 4н. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. Упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.				
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 модулями, 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»
Игры малой подвижности	«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
Заключительная часть	Игровое упражнение на дыхание: «Надуй пузырь»,		Игровое упражнение: «А где же наши ручки?»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НОЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; в прыжках на двух ногах; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. 2 н. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; «змейкой» между предметами, по кругу, на носках, с выполнением заданий; бег с перешагиванием. 3н. Упражнять в бросках мяча о пол и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Упражнять в прыжках и беге с ускорением. 4н. Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость.				
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...»
Игры малой подвижности	«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»)
Заключительная часть	Игровое упражнение: «Перепрыгни через ручеек»		Игровое упражнение: «Зайка серый умывается»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЕКАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Умение действовать по сигналу инструктора. 2н. Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами. 3н. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках; упражнять в метании на дальность, развивать силу броска. 4н. Упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге; учить правильному хвату за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. 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 модулей.	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, хлопнуть 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. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы боком 4. Перебрасывание мяча друг другу через сетку способом «снизу». 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки.
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде»	«Пылесос»
Игры малой подвижности	«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	Глазная гимнастика
Заключительная часть	Игровое упражнение: «Зайки идут по ребристой дорожке»		Игровое упражнение: «Вот какие полезные витаминки»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЯНВАРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках, в подбрасывании мяча. 2н. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках; в перебрасывании мяча друг другу (способ двумя руками снизу). Упражнять в прыжках, в равновесии, в отбивании мяча о пол. 3н. Повторить ходьбу между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивая ловкость в упражнениях с мячом, прокатывание мяча. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метание на дальность. 4н. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур, в прыжках. Упражнять в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.				
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, прыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета».	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть. 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»	«Совушка»
Игры малой подвижности	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (без обуви)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»
Заключительная часть	Игровое упражнение: «Непослушные мячики» (использование самомассажа)			

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ФЕВРАЛЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу. 2н. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в прыжках на двух ногах. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, с мячом. 3н. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках, в метании. 4н. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер при метании, повторить игровые упражнения.				
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 со спрыгиванием.	1. Перебрасывание 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 коленях. 4. Прыжки на двух ногах между конусами, поставленными в шахматном порядке.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через малые мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы. 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м).	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч «Точно в цель».
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»
Игры малой подвижности	«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»
Заключительная часть	Игровое упражнение: «С кочки на кочку»		Игровое упражнение: «Веселые жучки»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАРТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; закреплять умение действовать по сигналу. 2н. Упражнять в ходьбе с выполнением задания по команде инструктора; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через шнур, в прокатывании мяча; повторить ходьбу и бег врассыпную. Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками. 3н. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Упражнять в беге на выносливость; в прыжках на одной ноге (правой, левой, попеременно). 4н. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнение в равновесии и прыжках. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом.				
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. 5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры.	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через модули. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через мешочки с песком. 4. Прыжки на двух ногах через кубики.
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»
Игры малой подвижности	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»
Заключительная часть	Ходьба по дорожке «здоровья»		ПИ: «Самолеты», Гимнастика для глаз «Солнечный мой зайчик»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

АПРЕЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии, метании и прыжках. Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, в прокатывании обручей. 2н. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное и/п в прыжках в длину с места. 3н. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора; в метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в перебрасывании мячей. 4н. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.				
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»
Игры малой подвижности	«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
Заключительная часть	ПМ: « Пастух и стадо», « Кот и мыши»		ПМ: « Машины и гаражи»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МАЙ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места, прокатывание мяча. Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. 2н. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в перебрасывании мячей, в метении. 3н. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, парами, в беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. 4н. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. Повторить лазанье на гимнастическую стенку. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.				
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»
Игры малой подвижности	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»
Заключительная часть	ПИ: «Воробышки и автомобили»		ПИ: «Трамвай», «Найди свой домик»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СЕНТЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча 2н. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх. 3н. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 4н. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора, пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.				
Вводная часть	Ходьба и бег колонной по одному; бег враспынную; ходьба и бег между предметами; ходьба на носках; ходьба с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора.			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках.	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин».	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	«Мышонок»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»
Игры малой подвижности	«У кого мяч».	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданных дыхательных упражнений	«Подойди не слышно»
Заключительная часть	Игровое упражнение: «Не промахнись», «Достань до кубика»		Игровое упражнение: «По мостику» (с мешочком на голове)	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОКТЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять детей в беге; ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола). 2н. Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. 3н. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений при метании в цель; упражнять в равновесии. Повторить игровое упражнение с прыжками. 4н. Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия. Разучить игру «Посадка картофеля».				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	С султанчиками
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Переползание через препятствие. 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 ч/з шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. .	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 скамейке на носках в руках веревочка. 2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед. 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки. 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису.
Подвижные игры	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,
Игры малой подвижности	«Эхо»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».
Заключительная часть	ММ: «Съедобное- несъедобное»		Игровое упражнение:«На одной ножке», « Перешагни - не задень»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НОЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. 2н. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе. 3н. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. 4н. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках. Упражнять в подлезании под шнур, в ходьбе между предметами на носках.				
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	С обручем	С кубиками	Парами с палкой
Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч. 4. Бег по наклонной доске.	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове.	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола. 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе. 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками. 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка, прокатывая мяч впереди себя. 4. Лазание по гимнастической стенке. «Достань игрушку».
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»
Игры малой подвижности	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)
Заключительная часть	МП: «Угадай по голосу», «Летает - не летает»		ПИ: «Ловишки с ленточками», «Не оставайся на полу»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЕКАБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. 2н. Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. 3н. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. 4н. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат. 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке. 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него. 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см).	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 модулей. 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. 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 гимнастической скамейке с перекатом мяча по талии. 2. Прыжки с разбега на мат. 3. Метание вдаль. 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка).
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Эстафета с рюкзачком»
Игры малой подвижности	«Сделай фигуру».	«Летает - не летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»
Заключительная часть	Игровое упражнение: «Брось и поймай», « По мостику»		ММП: «Сделай фигуру», «Угадай по голосу»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЯНВАРЬ (старшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесии при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. 2н. Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезании под дугу, в перебрасывании мячей друг другу. 3н. Повторить ходьбу и бег между предметами; в прлезании в обруч; в ходьбе с перешагиванием через модули. 4н. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег.			
ОРУ	С мячом	С палкой	С обручем	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правойи левой). 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую.	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису. 3. Прыжки в длину с места. 4. Метание в цель.	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». 4. Метание вдаль.	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»	«Мышеловка»	«Повля обезьян»	«Мы веселые ребята»
Игры малой подвижности	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Найди и промолчи»
Заключительная часть	Игровое упражнение: «Перепрыгни через ручеек»		Игровое упражнение: «Дождь, ветер, буря»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ФЕВРАЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. 2н. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную; Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о пол. 3н. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. 4н. Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.				
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 раскладывая и собирая мелкие кубики. 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места.	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 наклонной доске, спуск по лесенке. 2. Прыжки через модули правым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке.
Подвижные игры	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»
Игры малой подвижности	«Зима»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим, с флажком в руках	«Найди и промолчи»,	«Стоп»
Заключительная часть	ПИ: «Пожарные на учении», «Ловкая пара»		МП: «Угадай, что изменилось», «Съедобное- несъедобное»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАРТ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. 2н. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. 3н. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. 4н. Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.				
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	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Ползание попластунски в сочетании с перебежками.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега.	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой. 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола. 3. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 4. Подлезание под дугу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 2. Метание в горизонтальную цель. 3. Прыжки со скамейки на мат. 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»
Игры малой подвижности	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»
Заключительная часть	Игровое упражнение: «Пас друг другу»		ПИ: «Два Мороза», «Хитрая лиса»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. 2н. Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки через короткую скакалку; упражнять в прокатывании обручей, пролезании в обруч. 3н. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранения устойчивого равновесия. Повторить бег на скорость. 4н. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках, ходьбе на носках.				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево.			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом и отбивание мяча перед собой на каждый шаг. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой. 2. Пролезание в обруч боком. 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями. 4. Прыжки в высоту.	1. Ходьба по скамейке спиной вперед. 2. Прыжки через скакалку. 3. Метание вдаль малого мяча. 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 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	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»
Игры малой подвижности	«Сделай фигуру»	«Найди и промолчи»	«Море волнуется раз»	«Кто ушел»
Заключительная часть	М\П: «Найди и промолчи», «Сделай фигуру»		Игровое упражнение: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАЙ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра. 2н. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с перешагиванием через предметы; прыжкам в длину с разбега; в перебрасывании мяча. Упражнять в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу. 3н. Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; повторить упражнения в равновесии и с обручем. Повторить бег на скорость. Игровые упражнения с мячом и в прыжках. 4н. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.				
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 малого мяча в цель. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через модули. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке. 3. Прыжки через модули. 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»
Игры малой подвижности	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь - дальше будешь»
Заключительная часть	Игровое упражнение: «Правильные картинки о правилах»		Игровое упражнение: «Кто выше всех прыгнет?», «Кто точно бросит?»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранения и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. 2н. Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. 3н. Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить переползание по гимнастической скамейке. Ловкость в ходьбе между предметами. 4н. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры.				
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 модули). 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.Пролезаниев обруч разноименными способами, под 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 подтягиванием 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»
Игры малой подвижности	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий, дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»
Заключительная часть	Игровое упражнение: " « Пингвины»		МП: « Иголлка, нитка, узелок»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость с мячом. 2н. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. 3н. Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча. 4н. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную (используя все пространство зала), в ползании на четвереньках с дополнительным заданием.				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з модули; 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 гимнастической стенке. .	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине 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»,
Игры малой подвижности	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».
Заключительная часть	ПИ: «Мышеловка», «Рыбаки и рыбка»		Игровое упражнение: «Лягушки и цыплята», «Что изменилось?»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НОЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафеты и игровые упражнения с мячом и прыжками. 2н. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3н. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель. 4н. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и равновесие.				
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 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 гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками. 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя. 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»
Игры малой подвижности	Массаж ног мячами-ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)
Заключительная часть	Игровое упражнение: «На одной ножке», «Перешагни - не задень»		Игровое упражнение: «Быстро передай», «Кто быстрее до флажка»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). 2н. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. 3н. Повторить в ходьбе с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии. 4н. Повторить в ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по медвежьей», повторить упражнение в прыжках и на равновесие.				
Вводная часть	Построение в колонне, 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. 3. Метание малого 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 модулей. 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 гимнастической 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»
Игры малой подвижности	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»
Заключительная часть	МП: «Тише едешь, дальше будешь»		Игровое упражнение: «Догони пару», «Дождь, ветер, буря»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЯНВАРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнять на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; прыжки на двух ногах через препятствие. 2н. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке, развивать ловкость в упражнениях с мячом. 3н. Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур, ползание на ладонях и коленях. 4н. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках, повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.				
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег.			
ОРУ	С палкой	С мячом	С гириями	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске (40 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание в обручи .положения стоя на коленях (правой и левой). 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую.	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису. 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине). 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. 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель. 4. Пролезание в обруч правым и левым боком.
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»
Игры малой подвижности	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами-ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» музыкальная
Заключительная часть	Игровое упражнение: «На одной ножке по дорожке»		ПИ: «Жмурки», «Волк во рву»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча. 2н. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч. 3н. Повторить ходьбу с сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, в лазанье на гимнастическую стенку. 4н. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимания, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.				
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 рукой. 4. Ползание «попластунски» до обозначенного места.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через модули. 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 веревку правым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней. 5. Перебрасывание через сетку мяча друг другу.	1. Ходьба по гимн.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»
Игры малой подвижности	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»
Заключительная часть	Игровое упражнение: «Акробаты в цирке», «Заморожу»		Игровое упражнение: «Снайперы», «Точный пас»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАРТ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. 2н. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. 3н. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной поверхности. 4н. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжках и с мячом.				
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. 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»
Игры малой подвижности	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук
Заключительная часть	Игровое упражнение: «Правильные картинки о правилах здоровья», «Все о своем здоровье»		ПИ: «Караси и щука», «Горелки»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнение на равновесие, в прыжках, с мячом. 2н. Повторить упражнение в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. 3н. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость. 4н. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.				
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.	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 скалку.	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. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Прыжки через длинную скалку.
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»
Игры малой подвижности	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»
Заключительная часть	Игровое упражнение: «Перебрось-поймай», «Пингвины»		Игровое упражнение: «Бег со скакалкой»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАЙ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: 1н. Повторить упражнение в ходьбе и беге; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча в стенку. 2н. Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. Упражнять в прыжках в длину с разбега (разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги). 3н. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. 4н. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках				
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»
Игры малой подвижности	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»
Заключительная часть	Игровое упр.: «Детский волейбол», «Ловкие футболисты»		ПИ: «Классики», «Ловишка с мячом»,	

2.3. Система педагогической диагностики

(мониторинга)достижения детьми планируемых результатов основной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области «Физическое развитие»	Наблюдения	2 раза в год	2 недели в каждой группе	Сентябрь /Май

Тестирование уровня физической подготовленности:

Определение уровня сформированности быстроты.

Бег на 30м

Цель: оценка развития быстроты - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократного повторяющихся действий, скоростью одиночного движения.

Предварительная работа.

На беговой дорожке (ширина – 3 м, длина – 10х4 м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3 м вперёд от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок для взмаха, секундомер. 2 попытки с перерывом в 5 минут.

Методика обследования.

Инструктор проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног, для детей 4-5 лет - наклоны, приседания;

для детей 6-7 лет - комплекс ОРУ «Рисуем шары»:

1. «Рисуем головой». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой в разные стороны (по четыре раза).
2. «Рисуем локтями». И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-2 - круговые движения локтями вперед; 3-4 -круговые движения локтями назад (по четыре раза).
3. «Рисуем туловищем». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем сначала влево, потом вправо (по три раза).
- 4- «Рисуем коленом». И.п. - одна нога, согнутая в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе. 1-3 - круговое движение коленом левой (правой) ноги; 4 - вернуться в и.п. (по три раза).
- 5- «Рисуем стопой». И.п. — одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательные движения стопой в разные стороны (по восемь раз).

После разминки детям 4-5 лет инструктор предлагает добежать до игрушки, а детям 6-7 лет - до яркой стойки как можно быстрее («Представьте, что вы самое быстрое животное»). Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Воспитатель вызывает на старт двух детей - двух мальчиков или двух девочек (остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке). На старте дети принимают удобную им позу. Воспитатель подает команды: «Внимание» (поднимает флажок), «Марш» (опускает его). Во время бега дети подбадривают друг друга, называя по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

Количественный показатель: время бега 30 м со старта (в сек.).

Проводят в начале и конце года

Группа	Низкий	Средний	Высокий
Младшая	12.7 – 10.2	10.2 – 9.8	9.8 – 8.5
Средняя	10.7 – 9.3	9.2 – 8.8	8.8 – 7.9
Старшая	9.2 – 8.3	8.3 – 7.3	7.7 – 7.3
Подготовительная	8.7 – 7.9	7.2 – 7.3	7.3 – 6.8

Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств

1.Прыжок в длину с места.

Цель: Скоростно-силовые возможности мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок прыгнет в длину с места. Это связано с тем, что прыжок требует не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

Предварительная работа.

В зале кладут мат и сбоку мелом наносят разметку (через каждые 10 см на дистанции 2 м).

Методика обследования.

С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра.

Детям 4-5 лет предлагают попрыгать, как зайчики (прыжки с продвижением вперед);

дети 6-7 лет выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено вперед), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине плеч, руки впереди).

После разминки инструктор предлагает детям 4-5 лет встать около черты и перепрыгнуть через ручеек (50 см) на другой берег (мат); детям 6-7 лет (70 см до мата) - встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели. Каждый ребенок делает три попытки, записывается в протокол лучший результат.

Количественный показатель: длина прыжка с места (в см.).

Проводят в начале и конце года

Группа	Низкий	Средний	Высокий
--------	--------	---------	---------

Младшая	51.1 – 58	58 – 73.8	73.9 – >
Средняя	66 – 85 и <	90 – 149	125 и >
Старшая	77.7 – 90 и <	90 – 149	150 и >
Подготовительная	80 – 124 и <	125 – 154	155 и >

2.Прыжок в высоту (вверх) с места

Предварительная работа. В зале готовят измерительные ленты.

Методика обследования.

Для разминки детям 5 лет предлагают попрыгать, как зайчики, на месте;

у детей 6-7 лет спрашивают, какое животное самое «прыгучее», и предлагают попрыгать, как кенгуру, и дотронуться до предмета, который подвешен над головой. Измерительная лента одним концом крепится на поясе ребенка, другой конец в кассете, лежащей на полу. Прыгая вверх, ребенок вытягивает ленту из кассеты на длину прыжка. Инструктор делает замер. Ребенок совершает три подскока. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: высота подскока (в см.).

Проводят в начале и конце года

Группа	Средний
Средняя	20.2 – 25.8
Старшая	20.9 – 27.1
Подготовительная	22.9 – 30.2

3.Прыжок в высоту с разбега (старшие группы).

Прямой разбег.

1. а) разбег с ускорением на последних шагах; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук;
2. Толчок: а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед – вверх маховой; б) наклон туловища вперед; в) сильный мах руками вверх;
3. Полёт: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки вперед – вверх;
4. Приземление: а) одновременное на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище наклонено вперед; в) руки свободно движутся вперед; г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед – в сторону).

Количественный показатель: прыжок в высоту с разбега (в см.).

Проводят в начале и конце года

Группа	Низкий	Средний	Высокий
Старшая	40 – 44.9	45 – 50.9	51 - 54
Подготовительная	50 – 54	55 – 60	61 - 69

Метание мешочка с песком на дальность.

Цель: оценка скоростно-силовых возможностей мышц плечевого пояса.

Предварительная работа.

На спортивной площадке мелом (или флажками) размечают дорожку (каждый метр на дистанции 10-20 м). Готовят три мешочка с песком весом 200 г, мел.

Методика обследования.

После разминки инструктор предлагает ребенку

(из и.п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой) произвести три броска каждой рукой. ВНИМАНИЕ! Нельзя отводить локоть в сторону! Осуществляет замер после каждого броска, и лучший результат заносит в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

Качественные показатели: Младший возраст

1. И.п.: стоя лицом по направлению броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.
2. Замах: небольшой поворот вправо.
3. Бросок: с силой (для сохранения направления полёта предмета)

Средний возраст

1. И.п.: а); стоя лицом по направлению броска, ноги на ширине плеч; б) правая рука держит предмет на уровне груди;
2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идёт вниз – назад; в) поворот в направлении броска, правая рука идёт вверх – вперёд.
3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль – вверх; б) сохранение заданного направления полёта предмета
4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст

1. И.п.: а) стоя лицом по направлению броска, ноги на ширине плеч; левая – впереди, правая – на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на неё вес тела, левую – на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести её вниз – назад – в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута – «положение натянутого лука».
3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; в) сохранять заданное направление полёта предмета.
4. Заключительная часть: шаг вперёд (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Высокий уровень - соответствие всем показателям.

Средний уровень - соответствие трем показателям.

Низкий уровень - соответствие двум показателям.

Количественный показатель: дальность броска (в см.) **правой рукой.**

Проводят в начале и конце года

Группа	Низкий	Средний	Высокий
Младшая	2.4 и <	2.3 – 3.9	4.1 – >
Средняя	3.0 и <	3.1 – 5.6	5.7 и >
Старшая	3.3 и <	3.4 – 7.8	7.9 и >
Подготовительная	3.0 и <	4.1 – 9.9	10.0 и >

Количественный показатель: дальность броска (в см.) левой рукой.

Проводят в начале и конце года

Группа	Низкий	Средний	Высокий
Младшая	1.8 и <	1.9 – 3.4	3.5 – >
Средняя	3.0 и <	3.1 – 4.3	4.4 и >
Старшая	3.0 и <	3.1 – 5.4	5.5 и >
Подготовительная	3.0 и <	3.1 – 6.7	6.8 и >

Метание теннисного мяча на дальность.

Цель: оценка скоростно-силовых возможностей мышц плечевого пояса.

Бросок делают удобной рукой из-за спины через плечо на дорожке шириной 4 – 5 м, длиной 20 метров с линией деления через каждые 0.5 м. Делают 2 попытки.

Группа	Мальчики		Девочки	
	Средний результат и пределы колебаний	Норма	Средний результат и пределы колебаний	Норма
4 года	4.03 + - 1.0		3.41 + - 0.89	
5 лет	5.91 + - 1.7	5- 9	4.12 + - 0.98	4 - 9
6 лет	9.32 + - 2.7	7 -12	5.63 + - 1.32	6 -10
7 лет	13.2 + - 3.0	11 - 15	7.0 + - 1.5	8 - 11

Определение уровня сформированности гибкости

Наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке.

Предварительная работа.

Цель: оценка развития гибкости как морфо-функционального свойства опорно-двигательного аппарата, определяющего степень подвижности его звеньев.

Процедура организации и проведения. Выполнения упражнения: наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Готовят гимнастическую скамейку, сантиметровую ленту, флажок.

Методика обследования.

С целью повышения подвижности в суставах в качестве разминки используют упражнения, выполняемые из разных исходных положений с большой амплитудой: коснуться пальцами пола при наклоне, коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя, коснуться пальцами пятки при повороте стоя

на коленях, прокатить мяч руками как можно дальше из положения – сидя, ноги в стороны, поднять прямые руки как можно выше из положения лежа на животе. Затем инструктор предлагает ребенку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы сомкнутые носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребенка за колени, а инструктор измеряет величину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребенок делает две попытки.

Количественный показатель: величина наклона(в см.)

Проводят в начале и конце года

Группа	Мальчики	Девочки
Младшая	1 - 4	3 - 7
Средняя	2 - 7	4 - 8
Старшая	3 - 7	4 - 8
Подготовительная	5 - 8	8 - 12

Определение уровня сформированности ловкости и координации.

1. Оббегание препятствий.

Предварительная работа. Общая дистанция беговой дорожки – 10 м. На ней расставляют кегли или флажки – 8 штук, расставленных с промежутком 1 м друг от друга. До первого флажка и после последнего – расстояние 1, 5м.

Методика обследования. Инструктор дает задание - пробежать как можно быстрее между кеглями (флажками на подставке), не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

Количественный показатель: время (в сек.) затраченное на выполнение задания.

Проводят в начале и конце года

Группа	Низкий	Средний	Высокий
Младшая	9.5 и >	9.5 – 8.6	8.5 и <
Средняя	8.0 и >	8.0 – 7.3	7.2 и <
Старшая	6.0 и >	5.9 – 5.7	5.6 и <
Подготовительная	5.5 и >	5.4 – 5.1	5.0 и <

Лазанье.

А – разноименный способ; Б – одноименный способ. Шаг может быть приставной, чередующий.

Группа	Выполнение
Младшая	По наклонной лестнице. 4 пальца сверху, один – снизу, обучение чередующемуся шагу. Допускается приставной шаг.
Средняя	По гимнастической стенке вверх – вниз, чередующимся шагом, переход с пролёта на пролёт приставным шагом вправо, влево. При слезании допускается приставной шаг.

Литература.

1. Ввозная В.И, Коновалова И.Т., Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н., Резяпова С.З. – «Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 128 с. – приложение к журналу «Управление ДОУ»;
2. Рунова М.А. – «Двигательная активность ребёнка в детском саду». – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.
3. Шебеко В.Н., Карманова Л.В. «Физическая культура в средней группе детского сада». – Мн.: Полымя, 1990. – 135 с.

4. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве». – М.: Просвещение, 2005. – 256 с.
5. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость». – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
6. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать». – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
8. Журнал «Дошкольное воспитание» № 10, 1989.
9. Журнал «Дошкольное воспитание» № 1, 2004.

2.4. Модель взаимодействия инструктора поФ/К с воспитателями и специалистами

Воспитатели	Музыкальный руководитель	Медицинский персонал
Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью; следит, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей: Использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. Взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. Формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. Помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. Активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.	Развивает у детей музыкальный и речевой слух, обеспечивает развитие способности принимать ритмическую сторону музыки, движений, речи; Формирует правильное фразовое дыхание; развивает силу и тембр голоса. Музыка воздействует: - на эмоции детей; - создает у них хорошее настроение; - помогает активировать умственную деятельность; - способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; - привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.	Медицинская сестра и врач участвует в выяснении анамнеза ребенка; дают родителям направление на консультацию и лечение у медицинских специалистов; контролируют своевременность прохождения назначенного лечения или профилактических мероприятий; участвуют в составлении индивидуального образовательного маршрута. Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются: - Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей); - Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем; - Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями

(законными представителями) воспитанников (дистанционно)

Месяц	Темы	Группы	Формы работы	Дополнительная информация
Сентябрь	«Совместная работа семьи и ДОУ по воспитанию здорового ребенка»	Все группы	Выступление на родительских собраниях	
Октябрь	« Особенности физического развития детей »	Все группы	Индивидуальные консультации	
Ноябрь	«Азбука дорожных правил»	Средний дошкольный возраст	Открытое занятие	Совместный проект с родителями
Декабрь	«Физические упражнения для оздоровления детей с частыми ОРЗ»	Все группы	Консультация	Наглядный материал
Январь	«Двигательная активность детей в каникулярное время»	Все группы	Анкетирование Консультация	Конкурс рисунка на тему « Любимые зимние развлечения!»
Февраль	« Мы будущие защитники!»	Старший дошкольный возраст	Физкультурные праздники, посвященные 23 февраля	Информация в группах
Март	« Физические упражнения - как средство предупреждения плоскостопия»	Старший дошкольный возраст	Консультация	Наглядный материал
Апрель	«Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка».	Все группы	Индивидуальные консультации	Наглядный материал
Май	« Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»	Все группы	Консультация	Наглядный материал(домашние задания на лето)

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

3.Организационный раздел

Обязательная часть

3.1. Расписание образовательной деятельности в физкультурном зале

Распределение образовательной нагрузки на 2020-2021 учебный год.
Инструктор по физической культуре: *Чумаченко Дмитрий Тимофеевич*

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физкультурные занятия (2 Ф)				
9.00-9.15 Мл 1	9.00-9.15 Мл 2	9.00-9.25 ср.гр 1	9.00-9.15 мл.гр 2	9.00-9.15 мл.гр 1
9.35-9.55 ср.гр.3	9.35-9.55 Ср 1	9.45-10.10 ст.гр 1	9.30-9.50 ср.гр 2	9.30-9.50 ср.гр 2
10.15-10.40 Ст гр.2	10.15-10.40 Ст гр2	10.25-10.55 под.гр 2	10.10-10.30 Ср гр 3	10.10-10.40 Под гр 1
		11.00-11.30 Под гр 1	10.50-11.15 Ст.гр 1	11.00-11.30 Под гр 2
Досуг (проводится 1 раз в месяц)				

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю
Младшая группа	15 минут	3
Средняя группа	20 минут	3
Старшая группа	25 минут	3
Подготовительная группа	30 минут	3

3.3. Структура организации физкультурных занятий

Группы	1 часть – вводная (разные виды ходьбы, бега)	2часть – основная (ОРУ – ОВД – подвижные игры)	3 часть – заключительная (игра малой подвижности, ходьба)
Младшая гр. 15 мин.	1,5 мин.	11 мин.	2,5 мин.
Средняя гр. 20 мин.	2 мин.	15 мин.	3 мин.
Старшая гр. 25 мин.	3 мин.	18 мин.	4 мин.
Под.гр. 30 мин.	4 мин.	20 мин.	6 мин.

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
Занятия по физическому развитию (НОД) 3 раза в неделю в каждой	Создание условий для самостоятельной деятельности	<u>3-4 года</u> - НОД; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные праздники и развлечения	Способ построения индивидуального образовательного маршрута ребенка характеризует особенности его обучения,

возрастной группе. Праздники - проводятся 2 раза в год Спортивные развлечения, досуги - 1 раз в месяц. Другие формы совместной деятельности- дни здоровья; подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; развивающая игровая деятельность; игровые беседы с элементами движений;	детей по физическому развитию в режимных моментах - Оборудование для ходьбы, бега, равновесия, для прыжков, для катания, бросания, ловли, для ползания и лазания. - Атрибуты к подвижным и спортивным играм. Нетрадиционное физкультурное оборудование Картинки-символы к упражнениям, схемы Сюжетные картинки о спорте.	ния, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физкультминутки, динамические паузы; - рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня 4-5 летНОД; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня. 5-6 лет НОД; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня. 6-7 лет НОД; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня.	и развития на протяжении определенного времени. Сущность построения ИОМ состоит именно в том, чтобы можно отслеживать процесс изменения (динамики) в развитии и обучении ребенка. Индивидуальные достижения детей в образовательной области «Физическое развитие» диагностируются по параметрам: - Приобретение опыта в двигательной деятельности с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств как координация и гибкость; - Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений; - Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей развитию крупной и мелкой моторики обеих рук; - Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с правильным не наносящим ущерба организму выполнением основных движений; - Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; -Становление целенаправленности и саморегуляции двигательной сфере; - Становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами
---	---	---	--

3.4 Методы и приемы обучения

Описание вариативных форм, средств, методов и приемов реализации Программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов Физическое развитие		
Методы и приемы	Средства	Формы
<i>Наглядный:</i> -наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); -наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя); <i>Словесный:</i> - объяснения, пояснения, указания; -подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция; <i>Практический:</i> -повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме	-Двигательная активность детей; - занятия физкультурой; -Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода); психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).	- физкультурные занятия; - закаливающие процедуры; - утренняя гимнастика; - подвижные игры; - корригирующая гимнастика; -физкультминутки - элементы ЛФК; - физкультурные упражнения на прогулке; - спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования; - самостоятельная двигательнo-игровая деятельность детей

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5 — с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, диск здоровья и т.п.),
- 6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, скакалки и т.п.).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке,

физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы улучшается материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы бодрящей гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: мешочка с песком на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Праздники проводятся 2 раза в год, досуги 1 раз в месяц.

Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

3.5. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Название	Методика	Кто проводит	Время проведения
1.	Вариативные режимы дня:	✓ Пребывание ребенка в группе с родителями (первые 3 дня)	Персонал группы	В течение 1 месяца после поступления в группу (по необходимости)
	адаптационный режим	✓ Постепенное привыкание к режиму.		
	Гибкий режим	✓ Регулируется в соответствии с погодными и природными явлениями	Персонал группы	Постоянно
	Щадящий режим	✓ Удлинение дневного сна для ослабленных и перенесших заболевания детей за счет постепенного подъема на 15 минут; ✓ Одевание на прогулку последним, раздевание первыми; ✓ Снижение нагрузки при беге, прыжках на утренней гимнастике, физ. занятиях.	Персонал группы инструктор по физ. культуре	По показаниям
2.	Психологическое сопровождение развития ребенка	✓ Поддержка ребенка в адаптационный период; ✓ Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности	Персонал группы	По показаниям 1 месяц Постоянно
3.	Санитарно-гигиенические условия	✓ Сквозное проветривание (в отсутствии детей, прекратить за 30 минут до прихода детей)	Персонал группы	До прихода детей, во время утренней и вечерней прогулки
4.	Оздоровительное и профилактическое сопровождение	✓ Включение упражнений на формирование свода стопы, правильной осанки в утреннюю, бодрящую гимнастику, физкультурные занятия; ✓ Повышение неспецифической резистентности организма; ✓ Витаминыпрофилактический комплекс ✓ Закаливание естественными физическими факторами; ✓ Рациональная одежда; ✓ Соблюдение санитарно-гигиенических условий	Инструктор по физической культуре, воспитатели Персонал группы Родители	Постоянно 1 раз в год 1 месяц Постоянно Постоянно Постоянно

5.	Формирование основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	✓ Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности; ✓ Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья; ✓ Формирование ОБЖ	Специалисты ДОУ Персонал группы	Постоянно
6.	Физическая культура	✓ Утренняя гимнастика; ✓ Физкультурные занятия; ✓ Бодрящая гимнастика после сна; ✓ Физминутки (во время статических занятий); ✓ Динамическая переменка (между занятиями)	Воспитатели Инструктор по физ. культуре Музыкальный руководитель	Ежедневно 3 раза в неделю Ежедневно Ежедневно 2-3 мин Ежедневно
7.	Элементы закаливания в повседневной жизни	✓ Воздушные ванны в сочетании с бодрящей гимнастикой; ✓ Физические упражнения в легкой спортивной одежде, в помещении спорт зала; ✓ Умывание в течение дня прохладной водой; ✓ Прогулка; ✓ Широкая аэрация помещений.	Персонал группы	Ежедневно после дневного сна 3 раза в неделю Ежедневно
8.	Питание	✓ Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами	Заведующий, медсестра шеф-повар	Постоянно
9.	Иммунопрофилактика	✓ Вакцинация	Врач, медсестра	По прививочному календарю, плану поликлиники
10.	Взаимодействие с семьей	✓ Информация для родителей о проведении оздоровительной работы в ДОУ; ✓ Консультирование родителей специалистами ГБДОУ	Врач Медсестра Специалисты ГБДОУ	По плану По расписанию

3.6. Организация двигательного режима.

Режим двигательной активности детей

младшая группа общеразвивающей направленности

Формы физкультурной работы		Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовительная к школе группа
I половина дня					
Утренняя гимнастика		5-6	6-8	8-10	10-12
Физкультминутки		1-2	2-3	2-3	2-3
Музыкальные занятия		15 (2 в неделю)	20 (2 в неделю)	25 (2 в неделю)	30 (2 в неделю)
Физкультурные занятия		15 (3 в неделю)	20 (3 в неделю)	25 (3 в неделю)	30 (3 в неделю)
Подвижные игры и физкультурные упражнения на улице		20	20	20	20
Самостоятельная двигательная активность на прогулке		70	70	70	70
Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня		15-20	15-20	15-20	15-20
II половина дня					
Бодрящая гимнастика после дневного сна		7	8	10	10
Физкультурный досуг		15-20	20-25	25-30	30-35
Музыкальный досуг		15	20	25	30
Самостоятельная двигательная активность на прогулке		70	70	70	70

Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня		15-20	15-20	15-20	15-20
Подвижные игры на вечерней прогулке		20	20	20	20
Спортивные праздники		15	20	25	30

3.7. Создание развивающей предметно-пространственной среды

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды в 2019-2020 учебном году	
	Содержание	Срок(месяц)
Физическое развитие	Дополнить зал спортивным инвентарем (корзины для атрибутов), баскетбольные мячи (3).	Сентябрь - октябрь
	Подготовка и изготовление пособий к совместному проекту с родителями «Азбука дорожных правил»	Октябрь-ноябрь
	Наглядный материал Изготовление атрибутов с «арабскими» мячиками.	Декабрь
	Обновить стенды и наглядный материал	Январь
	Пополнение и оформление зала к проведению праздника, посвященному 23 февраля	Февраль
	Изготовление пособий к праздникам и досугам	Март - апрель
	Пополнение наглядного материала Фотовыставка	Апрель
	Изготовление атрибутов к летним досугам и пополнение наглядного материала	Май- Июнь

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий, спортивных развлечений необходимо музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также всестороннему развитию каждого ребенка.

Магнитола	1шт.(в физкультурном зале)
-----------	----------------------------

Физкультурное оборудование и инвентарь

Гимнастическая стенка (шведская)	5 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной)	5 шт.
Гимнастический мяч (фитбол)	12 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	24шт.
Скакалка детская	27 шт.
Кольцеброс	1 шт.
«Змея» «Альма»	1шт.
Обруч пластиковый детский • большой (диаметр 100 см) • средний (диаметр 60 см)	5 шт. 25 шт.
Мячи: малые (95мм), средние (23см)	20 шт. 30 шт.
Дуга для подлезания и катания (высота 30,40,50,60,70,80см)	6 шт.
Кегли пластмассовые	16 шт.
Цветные ленточки (длина 40 см)	20 шт.

Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1шт.
Гимнастический мат (длина см)	4шт.
«Перекасти поле» «Альма»	2шт.
Игровой комплекс « Кузнечик»	1шт.
Игровой комплекс «Дорожное движение»	1шт.
Флажки	30 шт.
Мешочек с песком (250гр.)	15 шт.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

3.8. Методическое обеспечение образовательной деятельности «Физическое развитие»

Для реализации основных целей (сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и интереса к физической культуре) и задач (развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей) применяется ряд литературы, которая помогает достигнуть положительных результатов по физической культуре детьми дошкольного учреждения.

- Борисова М.М. Малоподвижные игры и упражнения для детей. - МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2015.
- Бочкарева О.И. система работы по формированию здорового образа жизни. Подготовительная группа. – Волгоград: ИТД «Корифей». 2005.
- Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам» / – М.: Владос, 2004.
- Глазырина Л.Д. «Физическая культура в младшей (средней, старшей, подготовительной) группе детского сада» – М.: Владос, 2005.
- Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Владос, 2000.
- Галицина Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» – М.: Скрепторий, 2004.
- Литвинова М.Ф. Подвижные игры и упражнения с детьми. – М., 2005.
- Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских садов дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2000.
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Рунова М.А. «Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений». – М.: Мозаика-синтез, 1999.
- Пензулаева Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет». МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2015.
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Система работы во второй младшей группе. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2015.
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду». Система работы в средней группе. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2015.
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду». Система работы в старшей группе. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2015.
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду». Система работы в подготовительной к школе группе. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2015.
- Примерное комплексно – тематическое планирование к программе «от рождения до школы» Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. (младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группа), Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2016.
- Рунова М.А. Бутилова А.Б., «Ознакомление с природой через движение». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2006.
- Рунова М. А. «Двигательная активность ребенка в детском саду».
- Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду» – М.: Мозаика-синтез, 2006.
- Степаненкова Э.Я. – Сборник подвижных игр для работы с детьми 2-7 лет. – М.: 2012.
- Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет». М.: Издательство Гном и Д, - 2003.
- Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет». М.: Издательство Гном и Д, - 2003.
- Филиппова С.О. Пономарев Г.Н. Теория и методика физической культуры дошкольников. М. 2005.
- . Щербак. А.П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении» – М.: Владос, 1999.
- «Физкультурные праздники в детском саду» / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.
Педагогический мониторинг» В новом контексте образовательной деятельности изучения индивидуального развития детей». Ю. А. Афонькина. – Волгоград.: Изд. «Учитель», 2015 г.
- Рабочая программа инструктора по физической культуре

