

Рассмотрен и рекомендован  
к утверждению

Протокол педсовета № 1 от 30.08.2022г.

Утверждаю



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития речевого общения детей» №16 «Малышок»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-7 ЛЕТ  
НА 2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Разработчик:  
Ищенко Ольга Алексеевна  
инструктор по физической культуре

составлена на основе примерной общеобразовательной программы МБДОУ д/с  
общеобразовательного вида №16 «Малышок»

под ред. Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, М.А. Комаровой, В.В. Гербовой «От рождения до школы»

## СОДЕРЖАНИЕ

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	СТР.
<b>1.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>4</b>
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	5
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы.	7
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>9</b>
2.1.	Цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»	9
2.2.	Содержание образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие» с детьми 2-7 лет.	12
2.3.	Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.	13
2.4.	Формы и методы работы по образовательной области «Физическое развитие»	26
2.5.	Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.	28
2.6.	Способы и направления поддержки детской инициативности.	29
2.7.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в ходе освоения детьми образовательной области «Физическое развитие».	31
2.8.	Взаимодействие с воспитателями.	<b>32</b>
2.9.	Планируемые результаты освоения программы по образовательной области «Физическое развитие» с детьми 2-7 лет.	33

<b>3.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>36</b>
3.1.	Цели, задачи, программно - методического обеспечения по образовательной области «Физическое развитие».	36
3.2.	Расписание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие».	38
3.3.	Модель двигательного режима в течении дня детей дошкольного возраста.	39
<b>4.</b>	<b>ЛИТЕРАТУРА</b>	<b>41</b>
<b>5.</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	<b>42</b>
	<b>Приложение №1.</b> Перспективный план работы с родителями по образовательной области «Физическое развитие» МБДОУ д/с общеразвивающего вида № 16 «Малышок» на 2022-2023уч.год	42
	<b>Приложение №2.</b> Перспективный план спортивных мероприятий по образовательной области «Физическое развитие» МБДОУ д/с общеразвивающего вида № 16 «Малышок» на 2022-2023уч.год	44
	<b>Приложение №3.</b> План работы с воспитателями по образовательной области «Физическое развитие» МБДОУ д/с общеразвивающего вида № 16 «Малышок» на 2022-2023уч.год	46
	<b>Приложение №4.</b> Перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие» МБДОУ д/с общеразвивающего вида № 16 «Малышок» на 2022-2023уч.год	48



## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее по тексту Программа) является нормативным документом, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации образовательной деятельности инструктора по физической культуре.

Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов музыкальной деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей дошкольного возраста от 1,5 до 7 лет.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания")
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.)
- Устав МБДОУ
- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ д/с общеразвивающего вида № 16 «Малышок»

Рабочая программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений, составлена в соответствии с ФГОС ДО. В содержании учебной рабочей программы учебный план, план работы с родителями, план спортивных мероприятий, план работы с воспитателями. Рабочая программа разработана с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

## 1.2. Цели и задачи реализации Программы

**Цель:** создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками соответствующим возрасту видам деятельности;

создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

### **Задачи:**

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- обеспечить равные возможности для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства.
- приобщать детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок к учебной деятельности;
- объединить обучение и воспитание в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.
- использовать разнообразные виды детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- создавать благоприятные условия развития в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- формировать социокультурную среду, соответствующую возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- осуществлять единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- обеспечить психолого-педагогическую поддержку семье, повышать компетентность родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- осуществлять преемственность целей, задач и содержания образования между дошкольным учреждением и начальной школой;



➤ осуществлять психолого-педагогическую помощь для детей с ОВЗ через реализацию адаптированных индивидуальных программ.

### 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- индивидуализация дошкольного образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество дошкольного учреждения с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей;
- соответствие принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- решение 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;
- варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- учет соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;



#### 1.4. Планируемые результаты освоения Программы.

• Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непринизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров

#### Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.



- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патристические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, владет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.



## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»

**Цель:** формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, основ здорового образа жизни, гармоничное физическое развитие.

#### **Задачи физического развития:**

- 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 наносящем 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.)
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи и направления физического развития в методикой физического развития		
Оздоровительные задачи:	Воспитательные задачи:	Образовательные задачи:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование правильной осанки (своевременное окостенение опорнодвигательного аппарата, формирование изгибов позвоночника, развитие свода стопы, укрепление связочно-суставного аппарата);</li> <li>• Развитие гармоничного телосложения;</li> <li>• Развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;</li> <li>• Воспитание умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>• Приобретение грации, пластичности, выразительности движений;</li> <li>• Воспитание самостоятельности, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование двигательных умений и навыков;</li> <li>• Развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);</li> <li>• Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).</li> </ul>

### Принципы физического развития

Общепедагогические	Специальные
<p><i>Принцип осознанности и активности</i> - направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.</p> <p><i>Принцип активности</i> - предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества.</p>	<p><i>Принцип непрерывности</i> - выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса.</p> <p><i>Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха</i> - направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности.</p>



<p><b>Принцип систематичности и последовательности</b> - означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное её воплощение.</p>	<p><b>Принцип постепенного наращивания, развивающе-тренирующий воздействие</b> - выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития.</p>
<p><b>Принцип повторения</b> - предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений.</p>	<p><b>Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок</b> - выражает зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка.</p>
<p><b>Принцип постепенности</b> - означает постепенное наращивание физических нагрузок.</p>	<p><b>Принцип всестороннего и гармоничного развития личности</b> - выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического развития ребенка.</p>
<p><b>Принцип наглядности</b> - способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.</p>	<p><b>Принцип оздоровительной направленности</b> - решает задачи укрепления здоровья ребенка.</p>
<p><b>Принцип доступности и индивидуализации</b> - означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок.</p>	<p><b>Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения</b></p>

## 2.2. Возрастные особенности физического развития детей 2-7 лет.

**Возрастные особенности физического развития детей третьего года жизни (от 2 до 3 лет).** На третьем году жизни темп физического развития детей замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто

непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений.

**Возрастные особенности физического развития детей четвертого года жизни (3-4 лет).** Ребенок этого возраста уже способен обращать внимание на качество выполнения движения, главным образом при ходьбе и беге; на согласованность движений рук и ног.

**Возрастные особенности физического развития детей пятого года жизни (4-5 лет).** Двигательная сфера ребёнка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений.

**Возрастные особенности физического развития детей шестого года жизни (5-6 лет).** Ребенок овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Уделяется большое внимание развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, соперничать его успехам и неудачам и др.)

**Возрастные особенности физического развития детей седьмого года жизни (6-7 лет).** Дети проявляют волевые усилия в выполнении заданий, для них важен результат. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля.

### **2.3. Содержание образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие» с детьми третьего года жизни (2-3 лет).**

#### **Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, рассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).



**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под ворота, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

#### Общеразвивающие упражнения.

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

#### Подвижные игры.

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета **С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в ворота», «Не переползай линию!», «Обезьянки».



*С бросанием и ловлей мяча.* «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!», «С подпрыгиванием». «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

*На ориентировку в пространстве.* «Где звенит?», «Найди флажок?».

### Содержание образовательной деятельности с детьми четвертого года жизни (3-4 лет).

#### Основные движения.

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

*Бег.* Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

*Катание, бросание, ловля, метание.* Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; ползание под препятствием (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; пролезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой



руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстоянии не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспыльную; замыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. **Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его, наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

**Спортивные упражнения.**

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Скольжение.** Скользя по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Ходьба на лыжах.** Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

**Подвижные игры.**

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»



*С прыжками.* «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробьишки и кот», «С кочки на кочку»,  
*С подлезанием и лазаньем.* «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»,  
*С бросанием и ловлей.* «Кто бросит дальше мешочку», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет»,  
*На ориентировку в пространстве.* «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

### Содержание образовательной деятельности с детьми пятого года жизни (4-5 лет).

#### Основные движения.

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 1,5-2 м, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 2,5-5 м, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстоянии 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой



руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстоянии не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; замыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### Общеразвивающие упражнения.

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его, наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### Спортивные упражнения.

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Ходьба на лыжах.** Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.



### Подвижные игры.

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», Птичка и кошка», «Найди себе пару», «лошадки», «Позвони а погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди, где спрятано», «Найди и помолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

### **Содержание образовательной деятельности с детьми шестого года жизни (5-6 лет).**

#### Основные движения.

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспыную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными



способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги с крестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед,



стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Сладом», «Подними», «Догонялки».

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### **Спортивные игры.**

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.



**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### Подвижные игры

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

**Содержание образовательной деятельности с детьми седьмого года жизни (6-7 лет).**

### Основные движения.

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врасыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с препрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну,



в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами *подряд* (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатом между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги с крестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.



### Общеразвивающие упражнения

#### *Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.*

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы); наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогнбаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

*Статические упражнения.* Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.



### Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в ворота, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея.** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.



**Элементы настольного тенниса.** Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

#### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добегит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

#### **2.4. Формы и методы работы по образовательной области «Физическое развитие»**

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту форм работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется самостоятельно в зависимости от контингента воспитанников, оснащенности дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста использую преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для малышей деятельности.

В старшем дошкольном возрасте (старшая и подготовительная к школе группы) выделяется время для занятий учебно-тренирующего характера.

В практике используются разнообразные формы и методы работы с детьми.

**Формы работы.**

- Физкультурные занятия;
- Утренняя гимнастика;
- Корректирующая гимнастика;
- Оздоровительная гимнастика после дневного сна;
- Подвижные игры;
- Спортивные кружки, секции;
- Физкультминутки;
- Спортивные праздники, досуги;
- Физические упражнения на прогулке;
- Самостоятельная двигательная деятельность детей

**Методы работы.**

<b>НАГЛЯДНЫЕ</b>	<b>СЛОВЕСНЫЕ</b>	<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• показ физических упражнений;</li> <li>• показ основных видов движений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• объяснение, пояснение, указание;</li> <li>• подача команд, распоряжений;</li> <li>• вопросы к детям;</li> <li>• образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>• словесная инструкция</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• повторение упражнений;</li> <li>• проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>• проведение упражнений в соревновательной форме</li> </ul>



## 2.5. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.

<p><b>«Социально-коммуникативное развитие»</b></p>	<p>Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.</p>
<p><b>«Познавательное развитие»</b></p>	<p>Формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека. В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения общенациональным составом различных видов детской деятельности. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</p>

«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.
«Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

### 2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Возраст	Приоритетная сфера инициативы	Условия
2-3 года	Предметная деятельность и внеситуативное личностное общение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка.</li> <li>2. Рассказывать детям об их реальных, возможных и будущих достижениях.</li> <li>3. Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей</li> <li>4. Поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу</li> <li>5. Помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей, поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости.</li> </ol>
3-4 года	Продуктивная деятельность	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе.</li> <li>7. Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих.</li> <li>8. Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям.</li> <li>9. Уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и</li> </ol>



		<p>недостатков.</p> <p>10.Создавать в спортивном зале положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласковые и тёплые слова; проявлять деликатность и тактичность.</p>
<b>4-5 лет</b>	<b>Познание окружающего мира</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Поощряем желание ребёнка строить первые собственные умозаключения.</li> <li>2. Выслушивать все рассуждения, и проявлять уважение к его труду.</li> <li>3. Обеспечить условия для музыкальной импровизации под популярную музыку.</li> <li>5. Создавать в спортивном зале возможность для самостоятельного использования детьми имеющегося физкультурного и спортивно- игрового оборудования.</li> <li>6. Негативные оценки давать поступкам ребенка и только один на один, а не на глазах у группы</li> <li>7.Недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть, навязывать им сюжет игры.</li> </ol>
<b>5-6 лет</b>	<b>Внеситуативное-личностное общение</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Создавать в спортивном зале положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь и заботу ко всем детям.</li> <li>2.Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей.</li> <li>3.Поощрять желание создавать что-то по собственному замыслу.</li> <li>4. Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей.</li> <li>5.При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры.</li> </ol>
<b>6-8 лет</b>	<b>Научение</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможным путей и способов совершенствования продукта.</li> <li>2. Спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления.</li> <li>3.Создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обрести уважение и признание взрослых и сверстников.</li> <li>4.Обращать к детям с просьбой, показать воспитателю и научить его тем индивидуальным возможностям, которые есть у каждого.</li> </ol>

- |  |   |
|--|---|
|  | <p>5. Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.</p> <p>6. Создавать условия для разнообразной самостоятельной двигательной деятельности детей.</p> <p>7. При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры.</p> |
|--|---|

### 2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в ходе освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»

Взаимодействие с семьей в образовательном процессе по реализации задач образовательной области «Физическое развитие» предполагает координацию усилий нескольких сторон (субъектов образовательного пространства) в образовательном процессе.

Равноправие субъектов подразумевает:

- открытость к взаимодействию;
- возможность запросить, и получить информацию;
- инициатором процесса взаимодействия по поводу вновь возникшей проблемы или с целью удовлетворения потребности может стать любой из субъектов;
- возможность участия субъектов в планировании, реализации, управлении и оценке результатов совместных проектов, образовательного процесса.

#### Задачи:

- обеспечить включение родителей в образовательный процесс на основе согласования целей, задач физического развития детей дошкольного возраста;
- обеспечить единство форм содержания образования детей через партнерское взаимодействие всех специалистов ДОУ, семьи через детско-взрослую деятельность.

Разъяснять родителям (через оформленное соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулировать двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, велосипед,



самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультимедийных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

### **2.8. Взаимодействие с воспитателями.**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического, психического, социального здоровья, важная роль отводится дошкольному учреждению. Слаженность в работе - залог хорошего результата, в т.ч. педагогическом, тем более что деятельность всех педагогов и специалистов ДОУ направлена на достижение единых целей развития, воспитания и обучения детей.

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность образовательного процесса в дошкольном учреждении, является рациональность организации взаимодействия педагогов, например воспитателя и инструктора по физической культуре. От активного участия воспитателя, его взаимопонимания и взаимодействия с инструктором по физической культуре зависит достижение целей образовательной области «Физическая культура»: формирование у детей интереса и целостного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, в том числе повышение двигательной активности детей, формирование у них двигательной культуры, положительного эмоционального настроя. Чтобы воспитатель мог стать первым помощником для инструктора по физической культуре, с ним надо регулярно взаимодействовать. Поэтому необходимо консультировать воспитателей, давать необходимые советы, оказывать помощь, знакомить воспитателей с планом работы, обращать внимание на те умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребёнок. На практических занятиях помогать воспитателям, совершенствовать их навыки и умения. Постоянная, совместная работа инструктора по физическому воспитанию и воспитателя группы поможет привести к желаемым результатам в решении задач общего физического воспитания дошкольников.



## 2.9. Планируемые результаты освоения по образовательной области «Физическое развитие» с детьми 2-7 лет.

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Результатом реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников следует считать 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 наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формированию 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.).

Группа раннего возраста	2 группа раннего возраста	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте, с продвижением	Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;	Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;	Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;	Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки,

<p>вперед и т.д. браться, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу; самостоятельно</p>	<p>выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкиваться в прыжках на двух</p>	<p>выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично</p>	<p>выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м,</p>	<p>метание, лазанье). Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстоянии не менее 100 см., с разбега — 180 см, в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 — 5 м, метать</p>
--	---	---	---	--



<p>ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать 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 м. Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.</p>	<p>отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать 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 м. Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.</p>	<p>бросать 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 м. Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.</p>	<p>предметы правой и левой рукой на расстоянии 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель. Умеют перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, наблюдать интервалы во время передвижения. Выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстоянии 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.</p>
---	---	---	--

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Методическое обеспечение по образовательной области «Физическое развитие».

##### *Цель:*

- ✓ гармоничное физическое развитие
- ✓ формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой
- ✓ формирование основ здорового образа жизни

##### *Задачи:*

###### *Оздоровительные*

- ✓ охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- ✓ всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- ✓ повышение работоспособности и закалывание;

###### *Образовательные*

- ✓ формирование двигательных умений и навыков;
- ✓ развитие физических качеств;
- ✓ овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья;

###### *Воспитательные*

- ✓ формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- ✓ разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое);



**Методическое обеспечение  
образовательной области «Физическое развитие»**

1. Веракы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А. «От рождения до школы», Основная образовательная программа дошкольного образования.
2. Давыдова М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников.
3. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет.
4. Картушина М. Ю. Развлечения для самых маленьких.
5. Кривощёва Е. А. Пальчиковые игры и физминутки для детей дошкольного возраста.
6. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Фурмина Л. С. Игры и развлечения детей на воздухе.
7. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
12. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
13. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания и развития ребенка.
14. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр.
15. Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду.

### 3.2. Расписание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
9.00 - 9.10 – II группа раннего возраста		9.00 - 9.10 – II группа раннего возраста		9.00 - 9.10 – II группа раннего возраста
9.30 – 9.50 – средняя группа		9.30 – 9.50 – средняя группа		9.30 – 9.50 – средняя группа
15.15-15.40 –старшая группа		15.15-15.40 –старшая группа		15.15-15.40 –старшая группа

Основным местом моей работы является спортивный зал и спортивная площадка. Спортивный зал и спортивная площадка оснащены всем необходимым материально-техническим обеспечением. Имеется все необходимое физкультурное и спортивно-игровое оборудование как для образования так и самостоятельной двигательной деятельности. Так же имеется весь необходимый учебно- методический материал.



### 3.3. Модель двигательного режима в течении дня детей дошкольного возраста

Формы организации.		Особенности организации
I	<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 7-10 минут.
1.2	Двигательная разминка.	Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статистических поз). Длительность 5-7 минут.
1.3	Физкультминутка.	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3-5 минут.
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно, во время утренней прогулки, подгрупп, подобранных с учетом уровня ДА детей. 25-30 минут.
1.5	Оздоровительный бег.	Два раза в неделю, подгруппой по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность - 3-7 минут
1.6	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время вечерней прогулки. Длительность- 10-12 минут
1.7	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, дыхательной гимнастикой и точечным массажем.	Ежедневно, в группах. Длительность - 5-7 мин.

Учебные занятия.	
2	<p>По физической культуре.</p> <p>Вторая группа раннего возраста</p> <p>Младшая группа</p> <p>Средняя группа</p> <p>Старшая группа</p> <p>Подготовительная группа</p> <p>Три раза в неделю (одно на улице) в первой половине дня.</p> <p>10мин</p> <p>15мин</p> <p>20мин</p> <p>25мин</p> <p>30мин</p>
3	<p><b>Самостоятельная двигательная деятельность</b></p>
3.1	<p>Самостоятельная двигательная деятельность.</p> <p>Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе. Длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.</p>
4	<p><b>Физкультурно-массовые занятия</b></p>
4.1	Три раза в год.
4.2	Один раз в месяц.
4.3	Два-три раза в год, на открытом воздухе и в зале
5	<p><b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи</b></p>
5.1	<p>Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе детского сада.</p> <p>Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, досугов, туристических походов, посещения открытых занятий.</p>



#### 4. ЛИТЕРАТУРА

1. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А. «От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования.
2. Давыдова М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников.
3. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет.
4. Картушина М. Ю. Развлечения для самых маленьких.
5. Кривощёва Е. А. Пальчиковые игры и физминутки для детей дошкольного возраста.
6. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Фурмина Л. С. Игры и развлечения детей на воздухе.
7. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
12. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
13. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания и развития ребенка.
14. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр.
15. Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду.

Перспективный план работы с родителями по образовательной области «Физическое развитие»

МБДОУ д/с общеразвивающего вида № 16 «Малышок» на 2022-2023 уч.год

Инструктор по физической культуре Ищенко О.А.

Сентябрь-Октябрь

1. Выступление на родительском собрании в группах с вновь прибывшими детьми

Цель: Познакомить родителей с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Консультация «**Физическое воспитание в детском саду**»

2. Консультация в родительский уголок первых младших групп «**Физическое развитие детей раннего возраста**».

3. Консультация в родительский уголок вторых младших групп: «**Физическое развитие детей 3-4 лет**»; «**Наличие спортивной формы как условие соблюдения техники безопасности на физкультурных занятиях**»

Ноябрь-Декабрь

1. Консультация в родительский уголок средних групп на тему: «**Совместные занятия физкультурой детей и родителей**»; «**Музыка - средство физического воспитания**»

2. Консультация в родительский уголок подготовительных групп на тему: «**Спортивный уголок дома, в чем его польза?**»

3. Консультация в родительский уголок старших групп на тему: «**Роль физических упражнений в жизни ребенка**».

Январь-Февраль

1. Консультация в родительский уголок подготовительных групп: «**Влияние подвижных игр на физическое развитие детей**»

2. Консультация в родительский уголок старших групп на тему: «**Традиции детского сада. Спортивная жизнь**»; «**Зимние виды спорта в развитии ребенка**»

3. Консультация в родительский уголок первых младших групп на тему: «**Как правильно закалять ребенка**»; «**Как вовлечь в занятия спортом всех членов семьи**»



### Март-Апрель

1. Консультация в родительский уголок старших групп на тему: «Роль музыкально- спортивного праздников в приобщении детей к здоровому образу жизни»
2. Консультация в родительский уголок вторых младших групп на тему: «Физическое воспитание в семье»; «Папа, мама- поиграйте со мной»
3. Консультация в родительский уголок средних групп на тему: «Физкульт- Ура! Ура! Ура!»;

### Май

1. Консультация в родительский уголок подготовительных групп: «Физическая готовность ребенка к школе».

**Перспективный план  
спортивных мероприятий  
МБДОУ д/с общеразвивающего вида № 16 «Малышок» на 2022-2023 уч.год  
Инструктор по физической культуре Ищенко О.А.**

Месяц	Мероприятия	Группа
сентябрь	1. Спортивное развлечение «Осенние забавы» 2. Музыкально-спортивный праздник «Осень в Простоквашино»	Ср. гр. Ст. гр.
Октябрь	1. Осеннее физкультурное развлечение «Большие деревья» 2. Осенний физкультурно-музыкальный праздник «Беззаботные зайчата» или Спортивное развлечение «Путешествие в осенний лес» 3. Физкультурное развлечение «Спортивный огород»	II гр. раннего возраста Ср. гр. Ст.гр.
Ноябрь	1. Спортивный праздник «Празднику спортивному рада вся семья»	Ср.гр. Ст. гр. (совместно с муз. рук.)
Декабрь	1. Физкультурное развлечение «В гости к нам пришла матрешка» 2. Спортивное развлечение с воздушными шарами «В гости к принцессе шаров»	II гр. раннего возраста Ст. гр., Ср.гр. (совместно)
Январь	1. Физкультурное развлечение «Снег, снежок-белая вся улица» 2. Семейное физкультурное развлечение «В поисках колобка»	II гр. раннего возраста Ср. гр.
Февраль	1. Музыкально – спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества 2. Спортивное развлечение «Волшебный клубочек»	Ст. гр., Ср.гр. (совместно с муз. рук.) II гр. раннего возраста



Март	1. Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее!»	Ст. гр., Ср.гр. (совместно)
Апрель	1. Музыкально - спортивный праздник, посвященный Дню космонавтики.  2. Физкультурный досуг «В гости к белочке»	Ст. гр., Ср.гр. (совместно с муз. рук. ) II гр. раннего возраста
Май	1. Спортивное развлечение, посвященное Дню Победы «Зарница»	Ст. гр., Ср.гр. (совместно)
Июнь	1. Музыкально – спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей.	Все группы

План работы с воспитателями  
 МБДОУ д/с общеразвивающего вида № 16 «Малышок» на 2022-2023 уч.год  
 Инструктор по физической культуре Ищенко О.А.

<u>Месяц</u>	<u>Мероприятия</u>
Сентябрь	Обсуждение сценария физкультурного развлечения с воспитателями и музыкальным руководителем старшей группы: <b>«Осенние забавы»</b> и <b>«Осень в Простоквашино»</b>
Октябрь	Обсуждение сценария физкультурного развлечения с воспитателем группы раннего возраста <b>«Большие деревья»</b> ; с воспитателями и музыкальным руководителем средней группы обсуждение музыкально-спортивного праздника: <b>«Беззаботные зайчата»</b> ;
Ноябрь	Привлечение воспитателя старшей группы к проведению спортивного праздника: <b>«Празднику спортивному рада вся семья»</b> ; <b>Консультация на тему: «КВЕСТ-игра»</b>
Декабрь	Обсуждение сценария физкультурного развлечения с воспитателем группы раннего возраста <b>«В гости к нам пришла матрешка»</b> ; воспитателем средней и старшей группы привлечь к проведению физкультурного развлечения <b>«В гости к принцессе шаров»</b>
	Привлечь воспитателя группы раннего возраста к проведению физкультурного



Январь	<p>развлечения: «Снег, снежок-белая вся улица»; воспитателя средней группы привлечь к проведению физкультурного развлечения <b>«В поисках колобка»</b></p> <p><b>Консультация на тему: «Роль релаксационных упражнений для снятия психо-эмоционального напряжения детей»</b></p>
Февраль	<p>Привлечь воспитателя старшей группы к проведению музыкально-спортивного мероприятия посвященного <b>Дню защитника Отечества</b>.</p> <p>Обсуждение спортивного развлечения с воспитателем группы раннего возраста <b>«Волшебный клубочек»</b>.</p>
Март	<p>Привлечь воспитателя средней группы к проведению физкультурного праздника <b>«Быстрее, выше, сильнее»</b></p>
Апрель	<p>Обсуждение сценария с воспитателями и музыкальным руководителем старшей группы музыкально-спортивного праздника посвященного <b>Дню космонавтики</b>.</p> <p>Привлечь воспитателя группы раннего возраста к проведению физкультурного досуга <b>«В гости к белочке»</b></p>
Май	<p>Обсудить и привлечь воспитателя старшей группы к проведению спортивного праздника, посвященного <b>Дню победы: «Зарница»</b></p>

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ВО II ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА МБДОУ Д/С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 16  
«МАЛЫШОК»  
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**СЕНТЯБРЬ**

деятельности	Содержание			образовательной	Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя		
<b>Этапы занятия</b>					
	<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеют ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, владеют основными видами движений. Умеют строиться в колонну по одному.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба и бег враспынную, построение в одну колонну, ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением заданий для рук. Построение в круг.</p>				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
<b>Основные виды движения</b>	<p>1.Познание на четвереньках (4-6м.) "Пойдём как собачка"</p> <p>2.Ходьба по прямой дорожке между линиями.</p>	<p>1. Ходьба по прямой дорожке (между двумя линиями). Ширина 25 см.</p> <p>2.Катание мячей друг другу</p>	<p>1.Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>2.Бег между двумя линиями (ширина 20 см).</p>	<p>1.Познание на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p> <p>2.Ходьба и бег колонной по одному всем составом.</p>	<p><i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.</p> <p><i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p><i>Познание:</i></p>



	Ширина 25 см.	(расст. 1 м.)			формировать навыки ориентировки в пространстве, перестроениях, направлении движения
Подвижные игры	"Бегите ко мне"	"Догони мяч"	"Догони мяч"	"Найди свой домик"	
	Ходьба за воспитателем "пойдём тихо, как мышки"	Ходьба спокойная на носках "не разбудят собачку"	Ходьба за стайкой воспитателем.	Игра м/п "Найди курочку"	

### ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений - ходьба, бег; при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Энергично отталкивают мяч при прокатывании друг другу.</p>			
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба с выполнением заданий для рук (вверх, вниз, в стороны). Построение в круг.</p>			
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С кубиками	Без предметов	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25 см).	1. Перепрыгивание под шнур, положенный на пол прямо,	1. Подлезание под шнур (высота 40-50 см), упираясь на предплечья и колени.	1. Катание мячей друг другу (сила, ноги в стороны (расст. 1,5 м))
	<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневной выполнению комплексов упражнений гимнастики. <i>Безопасность:</i> <b>Труд:</b> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. <i>Познание:</i> формировать навык ориентировки в</p>			

	2. Подпрыгивание на двух ногах (под бубен) - "Достань до ленточки"	правым и левым боком. 2. Катание мячей в прямом направлении.	2. Ходьба по ребристой доске.	2. Ползание в прямом направлении, упираясь на предплечья и колени.	при перестроениях, направлением движения при смене
Подвижные игры	"Поезд"	"Наседка и цыпленок"	"Беги к флажку"	"Зайцы и волк"	
Заключительная часть	Игра "Угадай, кто кричит?"	Игра м/п "Найди курочку"	Игра м/п "Угадай, чей голосок?"	Ходьба в колонне по одному.	

### НОВАЯ

Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений - ходьба, бег, прыжки на двух ногах. Приземляются на полусогнутые ноги при спрыгивании с высоты, сохраняют равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>			
	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную. Ходьба с выполнением упражнений для рук (вверх, вниз, в стороны), на носках, в высоком подниманием коленей. Перестроение в 3 звена.</p>			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С флажками	С флажками
	<p><i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.</p> <p><i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь</p>			



<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см). 2. Прыжки на одной, на двух ногах, продвигаясь вперёд (расст. 2 м).	1. Прыжки в обруч и из обруча. 2. Прокатывание мячей в прямом направлении. (Дети катят мячи и бегут за ними).	1. Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно. (расст. 1,5 м). 2. Ползание на четвереньках, переползая через препятствия.	Подлезание под дугу (высота 50 см) на четвереньках. 2. Ходьба и бег между двумя линиями.	и оборудование при проведении физкультурных занятий. <i>Коммуникация:</i> расширять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.
<b>Подвижные игры</b>	"Найди свой домик"	"Трамвай"	"Наседка и цыплята"	"Зайцы и волк"	
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п "Найди курочку"	Ходьба в колонне по одному.	

### ДЕКАБРЬ

<b>Соержание организованной образовательной деятельности</b>			<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>
	<b>4-я неделя</b>		
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений - ходьба, бег, прыжки на двух ногах, ползание на четвереньках. Умеют ходить и бегать враспыную, используя всю площадь зала, сохраняя равновесие.			
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег враспыную, на носках, пятках, с высоким подниманием коленей. Перестроение в 2 звена.		
			<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. <i>Безопасность:</i></p>

				Без предметов	Без предметов	Без предметов	Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Коммуникация: поощрять речевую активность детей при обсуждении правил игры. Познавание: формировать навыки ориентировки в пространстве при лесстроениях.
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по доске(ширина 15 см), руки за голову. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1.Спрыгивание со скамейки (высота)20 см) на мат. 2.Катание мячей в прямом направлении.	1.Спрыгивание со скамейки (высота)20 см) на мат. 2.Катание мячей в прямом направлении.	Катание мячей в ворота друг другу (расст.1.5-2 м). 2.Подлезание под дугу (высота 50см).	Катание мячей в ворота друг другу (расст.1.5-2 м). 2.Подлезание под дугу (высота 50см).	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см). 2.Ходьба по доске, руки на поясе.	
Подвижные игры	"Наседка и цыплята"	"Поезд"	"Поезд"	"Воробышки и кот"	"Птички и итенчики"		
Заключительная часть	Игра м.л."Снежинки"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.		

### ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений -ходьба, бег, ползание, прыжки. Сохраняют устойчивое положение при ходьбе по доске, мятку приземляются на полусогнутые ноги.</p>				
Вводная	Ходьба в колонне по одному, парами. Ходьба и бег врассыпную, с остановкой			
				<p>Здоровье: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр</p> <p>Безопасность:</p>



часть	на сигнал воспитателя. Перестроение в колонну по одному.				Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. <i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. <i>Познание:</i> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по доске (ширина 10 см), руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расст. 2 м).	1. Спрыгивание со скамейки (высота 15 см). 2. Прокаты ватне мяча вокруг кегли (кубика).	1. Катание мячей друг другу через ворота Расс. 1,5-2 м. 2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 2. Ходьба по доске, руки на поясе.	
Подвижные игры	"Кролики"	"Трамвай"	"Лягушки"	"Найди свой цвет"	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.				

### ФЕВРАЛЬ

деятельности	Содержание организованной образовательной деятельности			Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки. Прокатывают мяч в прямом направлении, спрыгивают со скамейки на полусогнутые ноги, пролезает в обруч, не касаясь руками пола.</p>			
Вводная	Ходьба и бег в рассыпную. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне, рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов			

часть	перешагивая через предметы, с выполнением заданий для рук.				упражнений гимнастики. <i>Безопасность:</i> <i>Труд:</i> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду <i>Познание:</i>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба, перешагивая через шнуры. 2. Прыжки из обруча в обруч.	1. Спрыги вание со скамейки (выс. 15 см). 2. Прокаты вание мячей в прямом направлении.	1. Бросание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по доске.	
<b>Подвижные игры</b>	"Мыши в кладовой"	"Птички в гнёздышках"	"Воробышки и кот"	"Найди свой цвет"	
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Угадай, кто кричит".	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	

### МАРТ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				Интеграция образовательных областей	Здоровье: формировать навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр <i>Безопасность:</i> формировать навыки
<b>Этапы занятия</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки. Бросают мяч двумя рукам и ловят его, прокатывают мяч между предметами.</p>					



<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, построение в шеренгу. Построение в колонну по одному, перестроение в пары с помощью воспитателя. Перестроение в три звена.			безопасного поведения при выполнении бега, прыжков. <i>Труд:</i> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, <i>Познание:</i> учить двигаться в заданном направлении по сигналу.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по шнуру, положенному прямо, представляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах, предвигаясь врѣд.	1. Прыжки в длину с места (расст. м/у шнурами 10 см). 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по доске.	1. Влезание на наклонную лестницу. 2. Ходьба с перешагиванием через бруски.
<b>Подвижные игры</b>	"Кролики"	"Поезд"	"Поймай комара"	"Найди свой цвет"
<b>Заключительная часть</b>	Игра м/п "Найди кролика"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

### АПРЕЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки, бросают мяч вверх, об пол и ловят его двумя руками, влезают на наклонную лестницу.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках,			<p>формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр <i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при</p>

	внутренней стороне стопы.					выполнении бега, прыжков. <i>Труд:</i> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду <i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С ленточками	С ленточками		
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке (высота 25 см). 2. Прыжки в длину с места	1. Прыжки в длину с места (расст. между шнурами 15 см). 2. Бросание мяча о пол двумя руками.	1. Бросание мяча вверх и ловля его руками. 2. Ползание по доске.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на поясе.		
<b>Подвижные игры</b>	"Наседка и цыплята"	"По ровненькой дорожке"	"Лягушки"	"Найди свой цвет"		
<b>Заключительная часть</b>	Игра м/п "Где цыплёнок?"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Кто ушёл"		

### МАЙ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеют основными видами движений - ходьба, бег, прыжки, ползание; влезает на наклонную лесенку. Бросают мяч о пол, ловят его двумя руками. Сохраняют равновесие при ходьбе по доске (скамейке).</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба и бег			<b>Здоровье:</b> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр <b>Безопасность:</b> формировать навыки



	вращающую, с остановкой на сигнал. Ходьба с выполнением упражнений для рук.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С палкой	С палкой	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке (высота 30 см). 2. Перепрыгивание через шнуры	1. Прыжки в длину с места (расст. м/у шнурами 15 см). 2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.	1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на поясе.	безопасного поведения при выполнении бега, прыжков. <i>Труд:</i> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия. <i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности.
<b>Подвижные игры</b>	"Мыши в кладовой"	"Поезд"	"Воробышки и кот"	"Найди свой цвет"	
<b>Заключительная часть</b>	Игра м/п "Где спрятался мышонок?"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Съедобное - не съедобное"	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ МБДОУ Д/С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 16 «МАЛЫШОК»  
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице					<u><b>Здоровье:</b></u> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. <u><b>Безопасность:</b></u> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. <u><b>Труд:</b></u> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. <u><b>Познание:</b></u> формировать
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена бег				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу,	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол,	



	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	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	стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	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	руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), шагая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»						
<b>Малоподвижные игры</b>	«Гуси илут 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»						

### ОКТЯБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Темы Этапы занятия</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<b>Октябрь</b>			
	<b>Содержание образовательной деятельности</b>			
	<b>Интеграция образовательных областей</b>			
				<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе утренней

<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»</p>				<p>гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.</p> <p><b>Познание:</b> развивать глазомер и ритmicность шага при перешагивании через бруски.</p> <p><b>Музыка:</b> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.</p> <p><b>Физкультура:</b> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр</p>
<p><b>Вводная часть</b></p>	<p>Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках</p>			
	<p><b>ОРУ</b></p>	<p>С скакалками</p>	<p>С кубиками</p>	<p>С султанчиками</p>
<p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии</p>	<p>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)</p>
<p><b>Подвижны</b></p>	<p>«Кот и мыши»</p>	<p>«Цветные автомобили»</p>	<p>«Совушка», «Отуречик»</p>	<p>«Мы – весёлые ребята», «Карусель»</p>



е игры					
Малоподвижные игры	«Мыши за котом», Ходьба в колонне за «котом» как «мышь», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров», Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес», Ходьба в колонне по одному	

### НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
<b>Вводная часть</b>	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			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание	1. Ходьба по гимнастической скамейке,	1. Ходьба по шнуру (прямо), представляя пятку одной ноги к	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком

**Здоровье:** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  
**Коммуникация:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  
**Безопасность:**

формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  
**Познание:** учить двигаться в заданном

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



**ДЕКАБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навыки</p>
<p><b>Вводная часть</b></p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными враспыленную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег враспыленную с нахождением своего места в колонне</p>	<p>Без предметов</p> <p>1. Прыжки со скамейки (20см).</p> <p>2. Прокатывание мячей между набивными мячами.</p>	<p>С малым мячом</p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</p>	<p>С кубиками</p> <p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).</p>	<p>С султанчиками</p> <p>1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).</p> <p>2. Перепрыг. через</p>	
<b>ОРУ</b>					
<b>Основные виды движений</b>					

	<p>3. Прыжки со скамейки (25см).</p> <p>4. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</p>	<p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей</p>	<p>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>кубики на двух ногах.</p> <p>3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).</p> <p>5. Спрыгивание с гимнастической скамейки</p>	ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
<b>Подвижные игры</b>	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котят и щенята»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тигр, мышь...», Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес», Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	



**ЯНВАРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
	<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>				<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком</p> <p>по ребристой поверхности. <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке</p>	<p>1. Подлезание под шпур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба по</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть.</p> <p>2. Перешагивание</p>	

	<p>каната поточно.</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)</p>	<p>на ладонях и ступнях (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, непрерывная через него слева и справа (2-3 раза)</p>	<p>гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть.</p> <p>4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p>	<p>через кубики.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)</p>	<p>товарищей.</p> <p><b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
<p><b>Подвижные игры</b></p> <p><b>Малоподвижные игры</b></p>	<p>«Найди себе пару»</p> <p>«Ножки отдыхают», Ходьба по ребристой доске (босиком)</p>	<p>«Самолёт»</p> <p>«Зимушка-зима», Танцевальные движения</p>	<p>«Цветные автомобили»</p> <p>«Путешествие по реке», Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке</p>	<p>«Котята и щенята»</p> <p>«Где спрягано?», «Кто назвал?»</p>	



**ФЕВРАЛЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
	<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры</p>				<p><u><b>Здоровье:</b></u> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. <u><b>Труд:</b></u> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. <u><b>Социализация:</b></u> формировать навыки оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. <u><b>Познание:</b></u> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе; впереди-сзади, вверх-внизу</p>
<b>Вводная часть</b>	<p>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</p>				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.).</p> <p>4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)</p>	<p>1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз).</p> <p>3. Ползание по гимнастической</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.</p> <p>2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота</p>	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».</p> <p>3. Игровое задание «Пробеги по мостику».</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	

			скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»	
<b>Малодвижные игры</b>	«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»	

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»				
	<b>Здоровье:</b> формировать навыки оказания первой помощи при травме. <b>Безопасность:</b> учить соблюдать правила безопасности при			



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				выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	<p>поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</p> <p><b>Познавание:</b> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p>
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</li> <li>2. Перебрасывание мешочков через шнур.</li> <li>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами).</li> <li>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м).</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</li> <li>3. Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.</li> <li>3. Перешагивание через шнуры (6-8), положенные в одну линию.</li> <li>4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.</li> <li>5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.</li> <li>6. Прыжки на двух ногах через шнуры</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>2. Перешагивание через набивные мячи.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах через кубики</li> </ol>	

Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»
Малоподвижные игры	«Замри», Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.</p> <p><b>Музыка:</b> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.</p> <p><b>Чтение:</b> подбирать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей</p>
Вводная часть Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задая их					
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально), 2. Бросание мешочков в	1. Метание мешочков на дальность.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).	



	<p>горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.</p> <p>3. Метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз</p>	<p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд</p>	<p>перешагиванием через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти</p>	<p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками</p>	<p>воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котыга и шенята»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения.	

**МАЙ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде.</p>					<p><u><b>Здоровье:</b></u> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. <u><b>Безопасность:</b></u> учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами. <u><b>Социализация:</b></u> формировать навыки ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. <u><b>Коммуникация:</b></u> формировать умение</p>
<p><b>Вводная часть</b> Ходьба и бег: со сменной ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лисадка»</p>	<p><b>ОРУ</b> С кубиками</p>	<p>С обручем</p>	<p>С гимнастической палкой</p>	<p>Без предметов</p>	
<p><b>Основные виды движений</b> 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель правой и</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках,</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по</p>	



	<p>2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м).</p> <p>3. Метание правой и левой рукой на дальность</p>	<p>левой рукой.</p> <p>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.</p> <p>3. Прыжки через скакалку.</p> <p>4. Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек</p>	<p>гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>3. Игровое задание «Один – двое».</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока</p>	<p>договариваться об условиях игры, объяснить правила игры</p>
<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p>«Котята и щенята»</p>	<p>«Зайцы и волк»</p>	<p>«Подарки»</p>	<p>«У медведя во бору»</p>	
<p><b>Малоподвижные игры</b></p>	<p>«Узнай по голосу»</p>	<p>«Колпачок и палочка»</p>	<p>«Ворота»</p>	<p>«Найти Мишу»</p>	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ МБДОУ Д/С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 16 «МАЛЫШОК»  
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
	<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх</p>				<p><i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки.</p> <p><i>Социализация:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей.</p> <p><i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине.</p>
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспыную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до одной минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.</p>				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением</p>	<p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).</p> <p>2.</p>	<p>1. Прелезание в обруч в группировке, боком, прямо.</p> <p>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.</p>	<p><i>Игровые задания.</i></p> <p>1. Быстро в колонну.</p> <p>2. Пингвин.</p> <p>3. Не промахнись (кегли, мешки).</p>	



	<p>вперёд, змейкой между предметами.</p> <p>3. Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p> <p>4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках.</p>	<p>Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях, предплечьях и коленях.</p> <p>4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу руками из-за головы.</p>	<p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин».</p>	<p>4. По мостику (с мешочком на голове).</p> <p>5. Мяч о стенку.</p> <p>6. Достань колокольчика.</p>	<p>расположенно в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.</p>
<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p>"Мышеловка"</p>	<p>"Фигуры"</p>	<p>"Удочка"</p>	<p>"Мы весёлые ребята"</p>	

Заключительная часть	Игра малой подвижности "У кого мяч?"	Игра малой подвижности "Найди и промолчи"	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, выполняющая задания для рук	
----------------------	--------------------------------------	---	----------------------------	---	--

### ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей	
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> : владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх; самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет закалывающие и гигиенические процедуры.					<b>Здоровье:</b> расширять представление о компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпую, бег до одной минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				<b>Труд:</b> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов	Без предметов	



<p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.</p> <p>3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.</p>	<p>1. Спрыгивание со скамейки на три обруча (прямо, полусогнутые ноги).</p> <p>2. Переползание через препятствие.</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель левой и правой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь.</p>	<p>1. Прелезание через правый и левый боком).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см).</p> <p>3. Перелезание с преодолением препятствия.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание.</p> <p>дугу прямо и боком, не касаясь.</p>	<p><i>Игровые задания.</i></p> <p>1. «Попали в корзину»</p> <p>2. «Проползи – не задень».</p> <p>3. «Не упади в ручей».</p> <p>4. «На одной ножке по дорожке».</p> <p>5. «Ловкие ребята» (с мячом).</p> <p>6. «Перешагни – не задень».</p>	<p><i>Безопасность:</i></p> <p>формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками.</p> <p><i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.</p>
--------------------------------------	--	---	---	--	--

Подвижные игры	«Перелёт птиц»	"Удочка"	"Гуси, гуси..."	"Ловишки"
Заключительная часть	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Малоподвижная игра "Эхо"	Малоподвижная игра "Летает- не летает"	Ходьба в колонне по одному

### НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, перестроение в колонну), проявляет активность в подвижных играх.					<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки; соблюдать порядок в своём шкафу.</p> <p><i>Безопасность:</i></p> <p>формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастике.</p> <p><i>Труд:</i> учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной</p>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур				
<b>ОРУ</b>	С гимна. палками	С гимна. палками	Без предметов	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.	1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической	<i>Игровые задания:</i> 1. «Брось и поймай». 2. «Высоко и далеко». 3. «Ловкие ребята»	



	<p>перед собой</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах.</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из-за голю вы.</p> <p>4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами</p>	<p>2. Ведение мяча с продвижением вперёд</p> <p>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени</p>	<p>скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>4. Игра «Волейбол» (двумя мячами)</p>	<p>(прыжки через препятствие и на возвышенне).</p>	<p>деятельности.</p> <p><i>Познавание:</i> ориентировать в окружающем пространстве.</p> <p><i>Социализация:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.</p>
<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p>"Пожарные на учении"</p>	<p>"Не оставайся на полу"</p>	<p>"Удочка"</p>	<p>"Пожарные на учении"</p>	

**ДЕКАБРЬ**

<p><b>Содержание организованной образовательной деятельности</b></p>				<p><b>Интеграция образовательных областей</b></p>
<p><b>Этапы занятия</b></p>	<p><b>1-я неделя</b></p>	<p><b>2-я неделя</b></p>	<p><b>3-я неделя</b></p>	<p><b>4-я неделя</b></p>
				<p><i>Здоровье:</i></p>

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



		скамейке с мешочком на голове	с хлопком перед ловлей	
Подвижные игры	"Ловишки с ленточками"	"Не оставайся на полу"	"Охотники и зайцы"	"Хитрая лиса"
	Заключительная часть	Игра "Сделай фигуру"	Малоподвижная игра "У кого мяч?"	Ходьба в колонне по одному

### ЯНВАРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений).</p>			
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба и бег с выполнением заданий.			
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С кубиками	Без предметов	Без предметов
<b>Основные виды</b>	1. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.	1. Прыжки в длину с места.	1. Лазание по гимнастической стенке	Игровые задания: 1. Волейбол
			<b>Интеграция образовательных областей</b>	
			<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека, формировать гигиенические навыки; знать предметы санитарии и гигиены.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ползания под дугами, проведения подвижной игры.</p> <p><i>Труд:</i> учить постоянно поддерживать порядок в физкультурном</p>	

движений	2. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 3. Забрасывание мяча в корзину.	2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди. 4. Прелезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.	способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольную корзину.	через сетку. 2. Пас другу мячом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч об пол. 4. "Точный бросок" 5. "Мой весёлый звонкий мяч"	зале. Коммуникация: обсуждать пользу закаливания и физической культуры. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры под музыку.
Подвижные игры	"Медведь и пчёлы"	"Совушка"	"Хитрая лиса"	"Мышеловка"	
Заключительная часть	Малоподвижная игра "Найди и промолчи"	Малоподвижная игра "Съедобное-несъедобное"	Малоподвижная игра "Угадай, что изменилось"	Ходьба в колонне по одному	



## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.</p>					<p><i>Здоровье:</i> проводить комплексы закаливающих процедур.</p> <p><i>Безопасность:</i> учить правилам использования спортивного инвентаря.</p> <p><i>Труд:</i> учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр.</p> <p><i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания и физической культуры</p> <p><i>Чтение художественной литературы:</i> проводить подвижную игру под текст</p>
<p><b>Вводная часть</b></p> <p>Ходьба и бег враспынную, в колонне по одному, бег до 1,5 минуты с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны.</p>					
<p><b>ОРУ</b></p>	<p>С обручем</p>	<p>С обручем</p>	<p>Без предметов</p>	<p>Без предметов</p>	
<p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом</p> <p>2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</p> <p>3. Забрасывание мяча в</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание под палку, перешагивание через неё (высота 40см).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами,</p>	<p><i>Игровые задания:</i></p> <p>1. Проползи не урони.</p> <p>2. Ползание на четвереньках между кеглями.</p> <p>3. "Прыгни и присядь"</p> <p>4. "Догони мяч".</p> <p>5. "Мяч через обруч"</p>	

	баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди.	через косички. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. 5. Прыжки в длину с места.	поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	стихотворения. <i>Музыка:</i> вводить элементы ритмической гимнастики.
<b>Подвижные игры</b>	"Перелёт птиц"	"Поймай палку"	"Бег по расчёту"	"Не оставайся на полу"
<b>Заключительная часть</b>	"Зима" (мороз-стоять, выгата-бегать, снег-кружиться, метель-присесть).	Малоподвижная игра "Сделай фигуру"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

### МАРТ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно</p>				
				<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаляющих процедур (прогулка на свежем воздухе).</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической</p>



одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.					скамейке боком. Тру: учить детей постоянно убирать на своё место спортивный инвентарь. Камушки: поощрять речевую активность детей, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. Социализация: поощрять проявление смелости, взаимовыручку при выполнении физических упражнений. Музыка: проводить игры и упражнения под музыку.
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по три.				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С малым мячом	С обручем	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками хлопок в ладоши. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой си левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке "по-медвежьему".	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички, из обруча в обруч на одной и двух ногах, мешочка в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу из 4-5 обручей подряд, не касаясь руками пола.	<b>Игровые задания:</b> 1. "Кто выше прыгнет" 2. "Кто точно бросит" 3. "Не урони мешочек" 4. "Перетяни к себе" 5. "Кати в цель".	
<b>Подвижные игры</b>	"Пожарные на учении"	"Медведь и пчёлы"	"Не оставайся на полу"	"Удочка"	

Заключительная часть	Малоподвижная игра "Кого не стало?"	Ходьба в колонне по одному.	Малоподвижная игра "Угадай по голосу"	Ходьба в колонне по одному.
----------------------	-------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------	-----------------------------

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
	<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрастными основными видами движения (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижных играх.</p>				<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаляющих процедур; расширять представление о важных компонентах ЗОЖ.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча.</p> <p><i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p><i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания и занятий физкультурой.</p> <p><i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по цвету, форме, величине.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, вращивание через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360* на середине. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.	1. Прыжки через скакалку и с продвижением вперед. 2. Прокаты вание обруча друг другу. 3. Пролезан не в обруч.	1. Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с	Игровые задания: 1. "Сбей кеглю" 2. "Пробеги - не задень обруч" 3. "Догони обруч" 4. "Догони мяч" 5. "Кто быстрее"	



	3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока об пол.	4. Ползание по скамейке "медвежий". 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. "Мяч в круг" (футбол с водяным).	4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд.	до флажка"	Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (отзывчивость, дружелюбие).
Подвижные игры	"Медведь и пчёлы"	"Удочка"	"Горелки"	Эстафета "Передача мяча над головой"	
Заключительная часть	Малоподвижная игра "Сделай фигуру"	Малоподвижная игра "Кто ушёл?"	Малоподвижная игра "Стоп"	Малоподвижная игра "Снежинки кружатся"	

**МАЙ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Интеграция образовательных областей <i>Здоровье:</i> рассказывать о

<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрастными основными видами движениями (прыжки на двух ногах через препятствия, перелезание с преодолением препятствия, прыжки в длину с разбега, пролезание через три обруча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры: проявляет активность при участии в подвижных играх.</p>				<p>режиме дня и о его влиянии на здоровье человека.</p> <p><i>Безопасность:</i></p> <p>формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков.</p> <p><i>Труд:</i> учить детей постоянно убирать спортивный инвентарь на своё место.</p> <p><i>Коммуникация:</i></p> <p>поощрять речевую активность детей, обсуждать пользу соблюдения режима дня.</p> <p><i>Познание:</i></p> <p>развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну.</p> <p><i>Музыка:</i></p> <p>сопровождать игровые упражнения музыкой.</p>			
<p><b>Вводная часть</b></p> <p>Ходьба и бег между предметами, рассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.</p>							
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	Без предметов	С флажками	С флажками		
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке,</p> <p>перешагивая через набивные мячи лицом, боком.</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на двух ногах.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Ползание по скамейке "по-медвежьи".</p> <p>3. Подлезание под дугу.</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу от груди.</p> <p>5. Забрасывание мяча в корзину (баскетбол).</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке.</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.</p>	<p>1. Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами и руками.</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы.</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину.</p> <p>4. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку.</p>			
<b>Подвижная игра</b>	"Караси и щука"	"Третий лишний"	"Удочка"	"Совушка"			
<b>Заключительная часть</b>	Малоподвижная игра "Что изменилось"	Малоподвижная игра "Эхо"	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук	Ходьба в колонне по одному.			



**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ МБДОУ Д/С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 16 «МАЛЫШОК»  
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей	
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя		4-я неделя
	<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх</p>				<p><i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки.</p> <p><i>Социализация:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей.</p> <p><i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.</p>
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до одной минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.</p>				
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.</p> <p>3. Перебрасывание</p>	<p>1. Подпрыгивание на двух ногах до «Достань предмет» (4-6 раз).</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.</p> <p>3. Ползание</p>	<p>1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.</p> <p>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p><i>Игровые задания.</i></p> <p>1. Быстро в колонну.</p> <p>2. Пингвин.</p> <p>3. Не промахнись (кегли, мешки).</p> <p>4. По мостику (с мешочком на голове).</p> <p>5. Мяч о стенку.</p> <p>6. Достань до колокольчика.</p>	

	<p>мячей стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p> <p>4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках.</p>	<p>по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.</p> <p>4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу руками из-за головы.</p>	<p>4. Прыжки на двух ногах с мешочками коленями и ходьба «Пингвин».</p>	<p>"Мы весёлые ребята"</p>	
<p>Подвижные игры</p> <p>Заключительная часть</p>	<p>"Мышеловка"</p> <p>Игра малой подвижности "У кого мяч?"</p>	<p>"Фигуры"</p> <p>Игра малой подвижности "Найди промокши"</p>	<p>"Удочка"</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>"Мы весёлые ребята"</p> <p>Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук</p>	

### ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности			Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
4-я неделя			Здоровье:



<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: : владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх; самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет закалывающие и гигиенические процедуры.</p>				<p>расширять представление о компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). <i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. <i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками. <i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p>	
Вводная часть	<p>Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег враспынную, бег до одной минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.</p>		Без предметов	Без предметов	
ОРУ	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<p>С малым мячом</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.</p> <p>3. Броски двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической</p>	<p>С малым мячом</p> <p>1. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Переползание через препятствие.</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель левой и правой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках между предметами,</p>	<p>Без предметов</p> <p>1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см).</p> <p>3. Перелезание с преодолением препятствия.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч.</p>	<p>Без предметов</p> <p><i>Игровые задания.</i></p> <p>1. «Попади в корзину»</p> <p>2. «Проползи – не задень».</p> <p>3. «Не упади в ручей».</p> <p>4. «На одной ножке по дорожке».</p> <p>5. «Ловкие ребята» (с мячом).</p> <p>6. «Перешагни – не задень».</p>	

	<p>скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.</p>	<p>на подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь.</p>			<p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Перелёт птиц»</p>	<p>"Удочка"</p>	<p>"Гуси, гуси..."</p>	<p>"Ловишки"</p>	
<p>Заключительная часть</p>	<p>Малоподвижная игра «Найди и промолчи»</p>	<p>Малоподвижная игра "Эхо"</p>	<p>Малоподвижная игра "Летает-не летает"</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	



## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
	<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, перестроение в колонну), проявляет активность в подвижных играх.</p>				<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки; соблюдать порядок в своём шкафу.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке.</p> <p>Труд: учить физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений.</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность детей в</p>
Вводная часть	<p>Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур</p>				
ОРУ	С гимн.палками	С гимн.палками	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.</p> <p>2. Ведение мяча продвижением</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой</p>	<p>Игровые задания:</p> <p>1. «Брось и поймай».</p> <p>2. «Высоко и далеко».</p> <p>3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение).</p>	

	прыжка на правой и левой ногах.	3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени	ноге между предметами. 4. Игра «Волейбол» (двумя мячами)	процессе двигательной деятельности. Познание: ориентировать в окружающем пространстве. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на учении»
Заключительная часть	Малоподвижная игра «Угадай по голосу»	Малоподвижная игра «Съедобное не съедобное»	Ходьба в колонне по одному	Малоподвижная игра «У кого мяч?»



## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх); проявляет активность при участии в подвижных играх.</p>			
Вводная часть	<p>Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.</p>			
ОРУ	С флажками	С флажками	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по наклонной доске, на закрепленной гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке.</p>	<p>1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке до верха.</p> <p>2. Лазание разными способами, не пропускаемая препятствиями.</p> <p>реек.</p>	<p>Игровые задания:</p> <p>1. Перепрыгивание между препятствиями.</p> <p>2.</p>
	<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног), формировать гигиенические навыки.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки ориентироваться на местности.</p> <p><i>Труд:</i> следить за опрятностью одежды и причёски; учить убирать физкультурный инвентарь.</p> <p><i>Коммуникация:</i></p>			

	<p>2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.</p> <p>3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него.</p> <p>4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях</p>	<p>Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p>	<p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу</p> <p>с хлопком перед ловлей</p>	<p>Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях.</p> <p>3. «Ловкие обезьянки» (лазание).</p> <p>4. «Акробаты в цирке».</p> <p>5. «Догони пару».</p> <p>6. Бросание мяча о стенку.</p>	<p>поощрять речевую активность, обсуждать пользу соблюдения режима дня.</p> <p><i>Познание:</i></p> <p>развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на 2-х ногах.</p>
Подв ижные игры	"Ловишки с ленточками"	"Не оставайся на полу"	"Охотники и зайцы"	"Хитрая лиса"	
Закл ючитель- ная часть	Игра "Сделай фигуру"	Малоподвижная игра "У кого мяч?"	Малоподвижная игра "Летает-не летает"	Ходьба в колонне по одному	



## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений).</p>			
Вводная часть	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба и бег с выполнением заданий.			
ОРУ	С кубиками	С кубиками	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу другу другу, от груди.</p>	Без предметов	<p><i>Игровые задания:</i></p> <p>1. Волейбол через сетку.</p> <p>2. Пас другу мячом.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч об пол.</p>
	<p>Интеграция образовательных областей</p> <p><i>Здоровье:</i></p> <p>рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека, формировать гигиенические навыки; знать предметы санитарии и гигиены.</p> <p><i>Безопасность:</i></p> <p>формировать навыки безопасного поведения во время ползания под дугами, проведения подвижной игры.</p> <p><i>Труд:</i> учить постоянно поддерживать порядок в физкультурном зале.</p> <p><i>Коммуникация:</i></p> <p>обсуждать пользу закаливания и</p>			

		4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.	шнур - ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольную корзину.	4. "Точный бросок" 5. "Мой весёлый звонкий мяч"	физической культуры. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры под музыку.
Подвижные игры	"Медведь и пчёлы"	"Совушка"	"Хитрая лиса"	"Мышеловка"	
Заключительная часть	Малоподвижная игра "Найди и промолчи"	Малоподвижная игра "Съедобное-несъедобное"	Малоподвижная игра "Угадай, что изменилось"	Ходьба в колонне по одному	

### ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности		Интеграция образовательных областей	
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
	4-я неделя		
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.</p>			
Ввод	Ходьба и бег враспынную, в колонне по одному, бег до 1,5 минуты с		
		<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур. Безопасность: учить правилам использования спортивного инвентаря.</p>	



ная часть	изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны.			Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр. <i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу и закаливания физической культуры <i>Чтение</i> худ.литературы: проводить подвижную игру под текст стихотворения. <i>Музыка:</i> вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку.
ОРУ				
Основные виды движений	<p>С обручем</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом</li> <li>2. Перепрыгивание через бруски толчком обенк ног прямо, правым и левым боком.</li> <li>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди.</li> </ol>	<p>С обручем</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков вертикальную цель правой и левой рукой.</li> <li>2. Ползание под палку, перешагивание через неё (высота 40см).</li> <li>3. Прыжки на двух ногах через косички.</li> <li>4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.</li> <li>5. Прыжки в длину с места.</li> </ol>	<p>Без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.</li> <li>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</li> <li>4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</li> </ol>	<p>Без предметов</p> <p><i>Игры</i></p> <p><i>задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проползи - не урони.</li> <li>2. Ползание на четвереньках между кеглами.</li> <li>3. "Прыгни и присядь"</li> <li>4. "Догони мяч".</li> <li>5. "Мяч через обруч"</li> </ol>
Подвижные игры	"Перелёт птиц"	"Поймай палку"	"Бег по расчёту"	"Не оставайся на полу"
Заключительная часть	"Зима" (мороз-стоять, снего-бегать, снег-кружиться, метель-присесть).	Малоподвижная игра "Сделай фигуру"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей	
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя		4-я неделя
	<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.</p>				<p><b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе). <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком. <i>Труд:</i> учить детей постоянно убирать на своё место спортивный инвентарь. <i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей, убеждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. <i>Социализация:</i> поощрять проявление смелости, взаимовыручки</p>
Вводная часть	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по три.</p>				
ОРУ	С малым мячом	С малым мячом	С обручем		
Основные виды движений	<p>1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.</p>	<p>1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).</p> <p>2. Метание мешочков в цель правой си левой рукой.</p> <p>3. Ползание на четвереньках и</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки правым и левым</p>	<p>С обручем</p> <p><i>Игровые задания:</i></p> <p>1. "Кто выше прыгнет"</p> <p>2. "Кто точно бросит"</p> <p>3. "Не урони мешочек"</p> <p>4. "Перетяни к</p>	



Подвижные игры	3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке "по-медвежьей".	боком через косички, из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу из 4-5 обручей подряд, не касаясь руками пола.	себе" 5. "Кати цель".	при выполнении физических упражнений. Музыка: проводить игры и упражнения под музыку.
Подвижные игры	"Пожарные на учении"	"Медведь и пчёлы"	"Не оставайся на полу"	"Удочка"	
Заключительная часть	Малоподвижная игра "Кого не стало?"	Ходьба в колонне по одному.	Малоподвижная игра "Угадай по голосу"	Ходьба в колонне по одному.	

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными видами движения (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (знает				
				Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о

предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижных играх.		важных компонентах ЗОЖ. <i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча. <i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. <i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания и занятий физкультурой. <i>Познавая:</i> развивать восприятие предметов по цвету, форме, величине. <i>Социализация:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (отзывчивость, дружелюбие).	
Вводная часть	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.	С малым мячом	С малым мячом
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С малым мячом
Основные виды движений	Без предметов 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360* на середине. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока об пол.	Без предметов 1. Прыжки через скакалку и с продвижением вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание по скамейке "по-медвежий". 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. "Мяч в круг" (футбол с водящим).	Игровые задания: 1. "Сбей кеглю" 2. "Пробеги - не задень обруч" 3. "Догони мяч" 4. "Догони быстрее до флажка"



Подвижные игры	"Мелведь и пчёлы"	"Удочка"	"Горелки"	Эстафета "Передача мяча над головой"
Заключительная часть	Малоподвижная игра "Сделай фигуру"	Малоподвижная игра "Кто ушёл?"	Малоподвижная игра "Стоп"	Малоподвижная игра "Снежинки кружатся"

### МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными видами движениями (прыжки на двух ногах через препятствия, перелезание с преодолением препятствия, прыжки в длину с разбега, пролезание через три обруча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.			<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о режиме дня и о его влиянии на здоровье человека.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков.</p>
ОРУ	Без	Без	С флажками	

Основные виды движений	предметов 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на двух ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.	предметов 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по скамейке "по-медвежьи". 3. Подлезание под дугу. 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 5. Забрасывание мяча в корзину (баскетбол).	предметов 1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.	1. Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами и руками. 2. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку.	Труд: учить детей постоянно убирать спортивный инвентарь на своё место. <i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей, обсуждать пользу соблюдения режима дня. <i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну. <i>Музыка:</i> сопровождать игровые упражнения музыкой.
Подвижная игра	"Караси и щука" и	"Третий лишний"	"Удочка"	"Совушка"	
Заключите льная часть	Малоподвижная игра "Что изменилось"	Малоподвижная игра "Эхо"	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук	Ходьба в колонне по одному.	