


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №14» с. Замежная

Принято:

На педагогическом совете
Протокол № 2 от 30 августа 2019 г.

Утверждаю

Заведующий ДОУ  Киселёва В.А.
Приказ № 46/1 от 30.08.2019 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

(физическая культура)
(наименование учебного занятия)

5 лет
(срок реализации программы)

I. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 14» с. Замежная и является ее частью.

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей средней, старшей, подготовительной группы.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная модель выбрана как наиболее соответствующий требованиям системного подхода и овладения детьми новыми двигательными действиями. Структурной моделью такой системы являются тематические блоки.

1.1.Цель - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенка данной деятельности, прочувствование предметно — физических упражнений (действи) и сознательным применением их в различных жизненных ситуаций.

Возрастные периоды

Программа охватывает 5 возрастных периода:

Группа раннего возраста (1,5-2) – 2 ОД в неделю, длительность 15 минут,

Младшая группа (от 3 до 4 лет) – 3 ОД в неделю, длительность 15 минут,

Средняя группа (от 4 до 5 лет) – 2 ОД в неделю, длительность 20 минут,

Старшая группа (от 5 до 6 лет) – 3 ОД в неделю, длительность 25 минут,

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет) – 3 ОД в неделю, длительность занятия 30 минут.

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СЕНТЯБРЬ (группа раннего возраста 2-3-года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|---|----------------------------|----------------------------|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени (как петушки); бег враспынную. | | | |
| ОРУ | С флажками | С мячом | диагностика | диагностика |
| Основные виды движений | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками . | | |
| Подвижные игры | «Самолёты» | «Огуречик, огуречик» | «Огуречик, огуречик» | «У медведя во бору» |
| III часть | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

ОКТАБРЬ (группа раннего возраста 2-3-года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|---|--|-----------------------------------|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба и бег в враспынную. | | | |
| ОРУ | С обручем | Со скакалками | С косичкой | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах | 1. Метание мешочков на дальность. | 1. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнув через неё. | 1. Прокатывание мяча друг другу . |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Перебрось - поймай» | «Кот и мыши» | «Автомобили» |
| III часть | «Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой | «Чудо-остров». Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | «Автомобили» поехали в гараж |

НОЯБРЬ (группа раннего возраста 2-3-года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|--|--|
|--|--|--|--|--|

| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|-------------------------------|---|--|--|---------------------------------------|
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу, бег на носках в чередовании с ходьбой. | | | |
| ОРУ | С мячом | Со скакалками | С кубиками | С мячом |
| Основные виды движений | 1. Лазанье под дугу поточным способом. | 1. Прокатить мяч в прямом направлении, затем пробежать за ним. | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. | 1. Прыжки на двух ногах между кеглями |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «кот и мыши» | «Салки» | Самолёты |
| III часть | «Угадай где спрятано» | «Угадай кто позвал» | «Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано» | «Летает не летает» |

ДЕКАБРЬ (группа раннего возраста 2-3-года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|---|--------------------------------|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному.. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С малым мячом | С платочками | С мячом |
| Основные виды движений | 1. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (25см) .Игровое упражнение «Бежали по дорожке...». | 1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | 1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо. | 1. Прыжки со скамейки (15 см). |
| Подвижные игры | «Карусели» | «Поезд» | «Лиса и куры» | «У медведя во бору» |
| III часть | «Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений | «Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | «Найдём цыплёнка» | «Летает не летает» |

ЯНВАРЬ (группа раннего возраста 2-3-года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|------------|------------|------------|------------|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | | | | |

| | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|--|
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне | | | |
| ОРУ | С мячом | С кубиками | С мячом | С косичками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба между предметами с перешагиванием. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков. | 1. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. | 1. Прокатывание мячей друг другу в парах.. |
| Подвижные игры | «Найди себе пару» | «Самолёты» | «Найди себе пару» | «Лошадки» |
| III часть | Ходьба по ребристой доске (босиком) | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

ФЕВРАЛЬ (группа раннего возраста 2-3-года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. | | | |
| ОРУ | С обручем | Без предмета | С мячом | С гимн.палкой |
| Основные виды движений | 1. Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола. | 1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким подниманием колен. | 1. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени. | 1. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук. |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Котята и щенята» | «Перелёт птиц» | «Перелёт птиц» |
| III часть | «Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад | Ходьба в колонне по одному |

МАРТ (группа раннего возраста 2-3-года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|------------|------------|------------|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу). | | | |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | С мячом | С флажками |

| | | | | |
|-------------------------------|---|---------------------------------|---|----------------------------------|
| Основные виды движений | 1. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. | 1.Прокатывание мяча друг другу. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине. | 1. Лазание по гимнастич. стенке. |
| Подвижные игры | «Перелёт птиц» | «Бездомный заяц» | «Самолёты» | «Охотник и зайцы» |
| III часть | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | «Найдём зайку» |

АПРЕЛЬ (группа раннего возраста 2-3-года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|-----------------------------|--|----------------------------|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки, в рассыпную. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С кеглей | С косичкой | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Метание мешочков в горизонтальную цель. | 1. Прыжки в длину с места.. | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | 1. Прыжки в длину с места. |
| Подвижные игры | «Пробеги тихо» | «Совушка» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» |
| III часть | «Угадай кто позвал». | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

МАЙ (группа раннего возраста 2-3-года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|-------------|---|------------------------------------|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба и бег; между предметами; с высоко поднятыми коленями; бег «Лошадка». | | | |
| ОРУ | диагностика | диагностика | Без предметов | С кубиком |
| Основные виды движений | | | 1. Ходьба по гимнастической скамье боком. | 1. Перебрасывание мяча друг другу. |
| Подвижные | «Котята и щенята» | «Карусель» | «Котята и щенята» | «Котята и щенята» |

| | | | | |
|-----------|-------------------|----------------------|----------------------------|----------------------------|
| игры | | | | |
| III часть | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СЕНТЯБРЬ (младшая группа 3-4 года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|----------------------------|----------------------------|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени(как петушки) ; бег в колонне, в рассыпную . | | | |
| ОРУ | С флажками | С мячом | диагностика | диагностика |
| Основные виды движений | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение сидя на полу. | | |
| Подвижные игры | «Самолёты» | «Огуречик, огуречик» | «Огуречик, огуречик» | «У медведя во бору» |
| III часть | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

ОКТАБРЬ (младшая группа 3-4 года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную. | | | |
| ОРУ | С обручем | Со скакалками | С косичкой | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 2. Подлезание под шнур. | 1. Прыжки через шнур. 2. Метание мешочков на дальность. . | 1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. | 1. Прокатывание мяча друг другу. 2. Прыжки из обруча в обруч, на двух ногах. |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Перебрось - поймай» | «Кот и мыши» | «Автомобили» |
| III часть | «Мыши за котом». | «Чудо-остров». | Ходьба в колонне | «Автомобили» |

| | | | | |
|--|---|----------------------------|-----------|-----------------|
| | Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой | Ходьба в колонне по одному | по одному | поехали в гараж |
|--|---|----------------------------|-----------|-----------------|

НОЯБРЬ (младшая группа 3-4 года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу, на носках в чередовании . | | | |
| ОРУ | С мячом | Со скакалками | С кубиками | С мячом |
| Основные виды движений | 1.Лазанье под дугу поточным способом. 2.Прокатывание мяча в прямом направлении. | 1.Прокатить мяч в прямом направлении, затем пробежать за ним.2.Лазанье под шнур 40 см. с мячом в руках. | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2.Прыжки через бруски. | . 1. Прыжки на двух ногах между кеглями. 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «кот и мыши» | «Салки» | Самолёты |
| III часть | «Угадай где спрятано» | «Угадай кто позвал» | «Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано» | «Летает не летает» |

ДЕКАБРЬ (младшая группа 3-4 года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С малым мячом | С платочками | С мячом |
| Основные виды движений | 1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. | 1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | 1. Прыжки через 4-5 брусков. 2. Прокатывание мячей между предметами. | 1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. |
| Подвижные игры | «Карусели» | «Поезд» | «Лиса и куры» | «У медведя во бору» |
| III часть | «Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением | «Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | «Найдём цыплёнка» | «Летает не летает» |

| | | | | |
|--|---------------------------|--|--|--|
| | дыхательных упражнений | | | |
|--|---------------------------|--|--|--|

ЯНВАРЬ (младшая группа 3-4 года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|---|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне. | | | |
| ОРУ | С мячом | С кубиками | С мячом | С косичками |
| Основные виды движений | 1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Ходьба между предметами с перешагиванием. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | 1. Прыжки со скамейки (20см).. 2. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. | 1. Прокатывание мячей друг другу в парах 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.. |
| Подвижные игры | «Найди себе пару» | «Самолёты» | «Найди себе пару» | «Лошадки» |
| III часть | Ходьба по ребристой доске (босиком) | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

ФЕВРАЛЬ (младшая группа 3-4 года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Бег в рассыпную с остановкой. | | | |
| ОРУ | С обручем | Без предмета | С мячом | С гимн. палкой |
| Основные виды движений | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь пола. 2. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд. | 1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким подниманием колен. 2. Прыжки через шнур, положенной вдоль зала. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель. 5. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени. | 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 2. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Котята и щенята» | «Перелёт птиц» | «Перелёт птиц» |
| III часть | «Считай до трёх». Ходьба в сочетании с | Ходьба в колонне по одному | Ходьба на месте, с продвижением вправо, | Ходьба в колонне по одному |

| | | | | |
|--|-----------------------|--|----------------------|--|
| | прыжком на счёт «три» | | влево, вперёд, назад | |
|--|-----------------------|--|----------------------|--|

МАРТ (младшая группа 3-4 года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, враспынную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу) | | | |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | С мячом | С флажками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. 3. Ходьба по наклонной доске. | 1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча через шнур. | 1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях | 1. Ходьба по доске. 2. Лазание по гимнастической стенке. |
| Подвижные игры | «Перелёт птиц» | «Бездомный заяц» | «Самолёты» | «Охотник и зайцы» |
| III часть | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | «Найдём зайку» |

АПРЕЛЬ (младшая группа 3-4 года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; враспынную, с изменением направления; враспынную между предметами, не задевая их | | | |
| ОРУ | Без предметов | С кеглей | С косичкой | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Прыжки на двух ногах через препятствия 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. | 1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в вертикальную цель. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 20см). 2. Прыжки в длину с места. |
| Подвижные игры | «Пробеги тихо» | «Совушка» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» |
| III часть | «Угадай кто позвал». | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

МАЙ (младшая группа 3-4 года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|----------------------|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба и бег; между предметами; с высоко поднятыми коленями; бег «Лошадка». | | | |
| ОРУ | диагностика | диагностика | Без предметов | С кубиком |
| Основные виды движений | | | 1. Ходьба по гимнастической доске на полу 4. Прыжки в длину с места через шнуры. | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу |
| Подвижные игры | «Котята и щенята» | «Карусель» | «Котята и щенята» | «Котята и щенята» |
| III часть | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|----------------------------|----------------------------|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей. | | | |
| ОРУ | С флажками | С мячом | диагностика | диагностика |
| Основные виды движений | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета» 2. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | 1. Подлезание под дугу, поточно 2. Прыжки на двух ногах между кеглями | | |
| Подвижные игры | «Самолёты» | «Огуречик, огуречик» | «Огуречик, огуречик» | «У медведя во бору» |
| III часть | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

ОКТЯБРЬ (средняя группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | 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 | | | |
| ОРУ | С обручем | Со скакалками | С косичкой | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах | 1. Прыжки через брусок 2. Метание мешочков на дальность. 3. Прыжки через шнур 4. Метание мешочков в цель. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочками на голове. 4. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнув через неё. | 1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мяча друг другу 3. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 4. Прокатывание мяча между 4-предметами. |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Перебрось - поймай» | «Кот и мыши» | «Автомобили» |
| III часть | «Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой | «Чудо-остров». Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | «Автомобили» поехали в гараж |

НОЯБРЬ (средняя группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|--|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал | | | |
| ОРУ | С мячом | Со скакалками | С кубиками | С мячом |
| Основные виды движений | 1. Прокатить мяч в прямом направлении 2. Лазанье под шнур, не касаясь пола. 3. Лазанье под дугу поточным способом. | 1. Подлезание под дуги, касаясь руками. 2. Равновесие – ходьба по доске, с перешагиванием через кубики. | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под |

| | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|
| | 4. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий | 3. Прыжки на двух ногах между кубикам. 4. Лазанье под шнур, на высоте 40см., с мячом в руке. 5. Прокатить мяч в прямом направлении, затем пробежать за ним. | бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 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 |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «кот и мыши» | «Салки» | Самолёты |
| III часть | «Угадай где спрятано» | «Угадай кто позвал» | «Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано» | «Летает не летает» |

ДЕКАБРЬ (средняя группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|--|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными враспынную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне | | | |
| ОРУ | Без предметов | С малым мячом | С платочками | С мячом |
| Основные виды движений | 1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей | 1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо. 2. Прыжки через 4-5 брусков, со взмахом рук. 3. Ходьба по шнуру, положенному по кругу 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров 5. Прокатывание мячей между предметами. | 1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) |
| Подвижные игры | «Карусели» | «Поезд» | «Лиса и куры» | «У медведя во бору» |
| III часть | «Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений | «Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | «Найдём цыплёнка» | «Летает не летает» |

ЯНВАРЬ (средняя группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|--|--|
|--|--|--|--|--|

| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|-------------------------------|--|---|---|---|
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | | |
| ОРУ | С мячом | С кубиками | С мячом | С косичками |
| Основные виды движений | 1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Перебрасывание мячей друг другу 4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 5. Ходьба между предметами с перешагиванием. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше | 1. Прыжки со скамейки (25см). 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. 5. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. | 1. Прокатывание мячей друг другу в парах 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Прокатывание мячей друг другу в парах 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 5. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперёд. |
| Подвижные игры | «Найди себе пару» | «Самолёты» | «Найди себе пару» | «Лошадки» |
| III часть | Ходьба по ребристой доске (босиком) | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|--|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья | | | |
| ОРУ | С обручем | Без предмета | С мячом | С гимн. палкой |
| Основные виды движений | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь пола. 2. Ходьба по скамейке с мешочками на голове. 3. Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола. 4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 5. Прыжки на двух ногах между кубиками, | 1. Ходьба по скамейке с поворотом. 2. Прыжки через бруски. 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким подниманием колен. 4. Прыжки через шнур, положенной вдоль зала. 5. Перебрасывание | 1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по скамье на четвереньках. 3. Метание мешочков в вертикальную цель. 4. Прыжки на двух ногах между предметами. 5. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени. | 1. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени 2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким подниманием колен. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях |

| | | | | |
|-----------------------|--|----------------------------------|--|---|
| | поставленными в ряд. | мячей друг другу стоя в шеренге. | | 4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 5. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Котята и щенята» | «Перелёт птиц» | «Перелёт птиц» |
| III часть | «Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад | Ходьба в колонне по одному |

МАРТ (средняя группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|--|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три | | | |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | С мячом | С флажками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа, слева. 3. Ходьба и бег по наклонной доске. 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров | 1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Прыжки в длину с места. 4. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. 5. Прокатывание мяча друг другу | 1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине 5. Ходьба по скамейке с мешочками на голове | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 2. Ходьба по доске. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры. 4. Лазание по гимнастич. стенке с передвиж. по третьей рейке. 5. Ходьба по доске на носках 6. Прыжки на двух ногах через шнуры. |
| Подвижные игры | «Перелёт птиц» | «Бездомный заяц» | «Самолёты» | «Охотник и зайцы» |
| III часть | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | «Найдём зайку» |

АПРЕЛЬ (средняя группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|------------|------------|------------|------------|
| Темы Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | | | | |

| | | | | |
|-------------------------------|---|--|--|---|
| занятия | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; враспынную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; враспынную между предметами, не задевая их | | | |
| ОРУ | Без предметов | С кеглей | С косичкой | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по доске с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через препятствия 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по доске боком приставными шагами с мешочком на голове | 1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Прыжки в длину с места 4. Метание мяча в вертикальную цель. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прыжки в длину с места. |
| Подвижные игры | «Пробеги тихо» | «Совушка» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» |
| III часть | «Угадай кто позвал». | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

МАЙ (средняя группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|----------------------|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» | | | |
| ОРУ | диагностика | диагностика | Без предметов | С кубиком |
| Основные виды движений | | | 1. Ходьба по гимнастической доске на полу 2. Прыжки на двух ногах в длину с места 3. Ходьба по гимнастической скамье боком. 4. Прыжки в длину с места через шнуры. | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу 3. Прыжки зажав мяч между коленками 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока |
| Подвижные игры | «Котята и щенята» | «Карусель» | «Котята и щенята» | «Котята и щенята» |
| III часть | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|----------------------------|----------------------------|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена | | | |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | диагностика | диагностика |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по скамейке (высота – 15см) 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 4. Ползание на четвереньках по гимн.скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 5. Прокатывание мяча друг другу. | | |
| П. игры | «Ловишки» | «Пробеги тихо» | «Ловишки» | «Ловишки» |
| III часть | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

ОКТАБРЬ (старшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|--|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| ОРУ | С большим мячом | С обручем | С косичкой | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Подлезание под шнур прямо и боком 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками | 1. Подлезание под шнур в группировке 2. Ходьба по скамейке на носках. 3. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 4. Прыжки на двух ногах | 1. Ходьба по скамейке, на середине присесть, пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см) 3. Ходьба по скамейке | 1. Бег со средней скоростью. 2. Перешагивание и пролезание под дугу. 3. Бег со средней скоростью. 4. Перепрыгивание через кольца с |

| | | | | |
|------------------|---|--|---|----------------------------|
| | 4. Подлезание под дугу прямо и боком 5. Прыжки на двух ногах между кеглями | ч/з кегли 5. Подлезание под шнур в группировке. | с перешагиванием ч-з кубики 4. Прыжки на двух ногах через скамью | перешагиванием дугу. |
| II. игры | «Огуречик - огуречик» | «У медведя во бору» | «Кот и мыши» | «Резвый мешочек» |
| III часть | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

НОЯБРЬ (старшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|--|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя 28,29 |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал | | | |
| ОРУ | Без предметов | С большим мячом | С кубиками | Парами с палкой |
| Основные виды движений | 1. Пролезание в обруч снизу. 2. Ходьба боком с мешочком на голове 3. Пролезание в обруч прямо. 4. Прокрутка обруча на талии | 1. Прыжки через скакалку до кеглей 2. Спрыгивание со скамеек из положения присев. | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке |
| II. игры | «Кому флажок» | «Летает не летает» | «Медведи и пчелы» | «Эстафета парами» |

ДЕКАБРЬ (старшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | Без предметов | С обручем |
| Основные виды движений | 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по | 1. Лазание по гимнастической скамье. 2. Ползание по скамье на животе. | 1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба по скамье с перешагиванием |

| | | | | |
|------------------|---|--|----------------------------|---|
| | закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. | гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет | | через кубики 3.Пропалзывание под скамью 4. Лазание по гимнастической стенке 5.Ходьба боком через кубики. |
| II. игры | «Кто скорее до флажка» | «Охотники и зайцы» | «Летает не летает» | «Хитрая лиса» |
| III часть | «Сделай фигуру». | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

ЯНВАРЬ (старшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег | | | |
| ОРУ | С кубиком | С большим мячом | С лентой | С обручем |
| Основные виды движений | 1.Ходьба друг за другом с куб.на голове по кругу 2. Перешагивание через кубики. 3. Бег и ходьба между кубиками. 4. Ходьба друг за другом с куб.на голове по кругу 5.Прыжки через кубики 6. Бег и ходьба между кубиками. | 1. Перебрасывание мяча друг другу. 2.Ходьба с перешагиванием через мячи 3. Перебрасывание мяча друг другу. 4. Ходьба с перешагиванием через мячи с мешочком на голове. | 1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2.Ходьба по скамье 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом через ряд 4.Ходьба боком по гимн.стенке 5.Прыжки на одной и двух ногах | 1.Ходьба по наклонной доске. 2.Перепрыгивание через бруски. 3.Забрасывание мяча в корзину. 4.Бег по наклонной доске. 5.Прыжки через бруски боком. 6.Забрасывание мяча в корзину |
| II. игры | «Медведи и пчёлы» | «Не оставайся на полу» | «Хитрая лиса» | «Охотники и зайцы» |
| III часть | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

ФЕВРАЛЬ (старшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|------------|------------|------------|------------|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | | | | |

| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|-------------------------------|--|--|--|--|
| Вводная часть | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий | | | |
| ОРУ | С палкой | Без предметов на скамье | Без предметов | С малым мячом |
| Основные виды движений | 1. Прыжки в длину с места 2.Отбивание мяча одной рукой 3.Подлезание под дугу, не касаясь пола 4.Прыжки в длину с места 5.Ползание на четвереньках 6. Перебрасывание малого мяча в руки. | 1. Метание мешочков в цель 2.Подлезание под палку 3.Перешагивание через шнур 4. Метание мешочков в цель 5.Поозание по гимнаст.скамье 6.Ходьба на носках между кеглями | 1. Влезание на гимна.стенку 2.Ходьба по гимна.скамье 3.Прыжки с ноги на ногу 4.Влезание на гимна.стенку 5.Ходьба по гимна.скамье 6.Прыжки с ноги на ногу между предметами 7.Подбрасывание и ловля мяча | 1.Ходьба по канату боком приставн.шагом. 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Перебрасывание мяча друг другу 4. Ходьба по канату боком приставн.шагом. с мешочком на голове 5.Перебрасывание мяча с отскоком от пола |
| II. игры | «Не оставайся на полу» | «Мышеловка» | «Гуси-лебеди» | «Петя Петушок» |
| III часть | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

МАРТ (старшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы | | | |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | Без предмета | Без предмета |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по- | 1. Ползание по скамье по медвежьей 2. Ходьба по скамье боком 3. Прыжки боком 4. Ползание по скамье по медвежьей 5. Ходьба по скамье боком 6.Прыжки из обруча в обруч | 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 3 Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 4. Прыжки через шнур | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Метание в вертикальную цель |

| | | | | | |
|------------------|--|--------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | пластунски сочетании перебежками | в с | | на одной ноге. | |
| II. игры | «Карусели» | | «Ловишки» | «Хитрая лиса» | «Караси и щука» |
| III часть | Ходьба в колонне по одному | | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

АПРЕЛЬ (старшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | | | |
| ОРУ | С лентой | С мячом | С кубиками | С обручем |
| Основные виды движений | 1. Прыжки через короткую ленту на месте 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки через короткую ленту на месте 5. Прокатывание обруча друг другу 6. Пролезание в обруч | 1. Броски мяча в корзину 2. Прыжки с мячом между коленями 3. Броски мяча в корзину 4. Перепрыгивание через мячи | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку |
| II. игры | «Медведи и пчелы» | «Удочка» | «Горелки» | «Ловишка с ленточками» |
| III часть | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

МАЙ (старшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|-------------|---------------|---------------|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед | | | |
| ОРУ | диагностика | диагностика | Без предметов | Со скакалками |

| | | | | |
|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|--|---|
| Основные виды движений | | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед |
| II. игры | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| III часть | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

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

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|-----------------------|------------|
| Тема Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. | | | |
| ОРУ | С малым мячом | С флажками | | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) | 1. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах. 3. Лазанье под шнур, не касаясь пола. 4. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 5. Прыжки на двух ногах между предметами. | | |
| II. игры | «Удочка» | «Не оставайся на полу» | «Ловишка, бери ленту» | «Горелки» |

| | |
|------------------|----------------------------|
| III часть | Ходьба в колонне по одному |
|------------------|----------------------------|

ОКТАБРЬ (подготовительная группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| ОРУ | С мячом | С палкой гимнастич. | Без предметов | С обручем |
| Основные виды движений | 1. Подбрасывание одной и ловля другой. 2. Ползание по гимнастич. скамье на животе. 3. Ходьба по гимнастич. скамье с поворотом. 4. Подбрасывание одной и ловля другой. 5. Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по скамейке, на середине поворота, хлопнуть в ладоши сидя. 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Лазанье в обруч правым и левым боком. 5. Ходьба боком через набивные мячи 6. Прыжки через шнуры, на левой и правой ноге. | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Ведение мяча между кеглями 4. Ходьба по скамейке боком 5. Ходьба с мешочком на голове | 1. Прыжки вверх на мат. 2. Отбивание мяча одной рукой. 3. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 4. Прыжки с высоты 40 см на мат. 5. Отбивание мяча одной рукой с забрасыванием в кольцо. 6. Лазанье в обруч. |
| II. игры | «Удочка» | «Не попадись» | «Перелёт птиц» | «Не оставайся на полу» |
| III часть | Ходьба в колонне по одному | | | |

НОЯБРЬ (подготовительная группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал | | | |
| ОРУ | Без предметов на скамье | С мячом | Без предметов | С косичкой |
| Основные виды движений | 1. Прыжки прямо, зажав мяч. 2. Прокатывание мяча под дугу. 3. Прыжки между кеглями, зажав мяч. 4. Ползание на | 1. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 2. Прыжки на одной ноге между предметами. 3. Ходьба по скамье | 1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, |

| | | | | |
|------------------|--|--|--|--|
| | четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Ходьба по скамье. | хлопками 4. «Проползи не урони» 5. Прыжки на на двух ногах между предметами. 6. Ходьба по скамье с предметом на голове. | мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед | подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей. |
| II. игры | «Удочка» | «Удочка» | «Воробьи-вороны» | «Хитрая лиса» |
| III часть | Ходьба в колонне по одному | | | |

ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения | | | |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | С мячом | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку | 1. Подбрасывание одной и ловля другой. 2. Ползание на четвереньках, между предметами. 3. Перебрасывание мяча друг другу. 4. Ползание на четвереньках, между предметами. 5. Прыжки со скамьи на мат | 1. Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по гимнаст. стенке в сторону 3. Ходьба боком по скамье 4. Ползание по гимнаст. скамейке с хватом с боков 5. Лазанье по стенке |
| II. игры | «Хитрая лиса» | «Эхо» | «Воробьи - вороны» | «Хитрая лиса» |
| III часть | Ходьба в колонне по одному | | | |

ЯНВАРЬ (подготовительная группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|------------|------------|------------|
| Те мы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег | | | |

| ОРУ | С палкой | С кубиком | С малым мячом | С косичкой |
|-------------------------------|---|--|---|--|
| Основные виды движений | 1. Ходьба перешагиванием с палкой 2. Ходьба по гимнастической скамье 3. Ходьба перешагиванием с палкой 4. Ходьба по гимнастической скамье руки за головой 5. Ходьба по кругу с палкой | 1. Прыжок в длину с места 2. «Ласточка» 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Прыжок в длину с места 5. «Мост» 6. Катание мяча в ворота сидя на полу | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ходьба по рейке скамьи 4. Подбрасывание мяча друг другу 5. Лазанье под шнур 6. Ходьба боком по рейке скамьи | 1. Ходьба по двум скамьям парами 2. Ползание на четвереньках по скамье 3. Прыжок через скакалку 4. Ползание на четвереньках между предметами 5. Ходьба по рейке скамьи руки за головой 6. Прыжок на мат со скамьи |
| II. игры | «День и ночь» | «Жмурки» | Эстафета с мячами | «Паук и мухи» |
| III часть | Ходьба в колонне по одному | | | |

ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий | | | |
| ОРУ | С обручем | С палкой | Без предмета | С большим мячом |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи 2. Бросок мяча в корзину 3. Прыжки через шнуры 4. Ходьба по рейке скамьи приставляя пятку к носку 5. Прыжок вперед между предметами | 1. Подскоки попеременно 2. Переброс мяча друг другу 3. Лазанье под дугу 4. Прыжки на двух ногах между предметами 5. Ползание между предметами на коленях и ладонях 6. Переброс мяча в парах | 1. Лазанье на гимнастической стенке, с переходом на один 2. Ходьба парами по двум скамьям 3. Метание мешочков в вертикальную цель 4. Лазанье на гимнастической стенке, с переходом на один 5. Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики 6. Метание мешочков в горизонтальную цель | 1. Ползание между предметами на коленях и ладонях 2. Ходьба по скамье с хлопками 3. Прыжок из обруча в обруч 4. Лазанье на гимнастической стенке. 5. Ходьба по скамье с мешочком на голове 6. «Передал – садись» |
| II. игры | «Жмурки» | «Охотники и зайцы» | «Не оставайся на полу» | «Кто быстрее» эстафета с мячом |
| III часть | Ходьба в колонне по одному | | | |

МАРТ (подготовительная группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С султанчиками под музыку |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьему 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| Игры | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Бездомный заяц» | «Караси и щука» |
| III часть | Ходьба в колонне по одному | | | |

АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | | | |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | С кольцом | С мешочками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя |

| | | | | |
|------------------|--|-------------------|-------------|---|
| | 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком 5. Прыжки на двух ногах через скакалку | короткую скакалку | | руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку |
| II. игры | «Догони свою пару» | «Удочка» | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками |
| III часть | Ходьба в колонне по одному | | | |

МАЙ (подготовительная группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|--|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С палками | С обручами под музыку |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке |
| II. игры | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| III часть | Ходьба в колонне по одному | | | |

Литература:

1. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2008.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знание, 2005.
4. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
7. Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2011.
8. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2009.-128с
10. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь,2007.
11. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: Методическое пособие – М.: Мозаика – Синтез, 2009.
12. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2016.
13. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Москва, 2009.

