Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 261»

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
МБДОУ № 261
от _____ протокол № _

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 261
_____ Сугаченко М.В.
Приказ № __ от_____

МБДОУ № 261

Подписано цифровой подписью: МБДОУ № 261
Дата: 2021.12.08 14:11:52 +03'00'

# Рабочая программа

к основной образовательной программе дошкольного образования
по физической культуре для детей 3-4 лет

**на 2021/22учебный год**

**Составитель:**

Инструктор ФК Егиазарян Г.Г.

Ростов-на-Дону

2021г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155)

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014)

Комментарии к ФГОС дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 08-249 от 28.02.14)

Методические рекомендации по использованию примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и среднего образования РО № 24\4.1.1-5025 от 14.08.15)

Письмо «О реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования, соответствующей ФГОС ДО» № 59-52/193/3 от 19.01.2017г, с инструктивно-методическим письмом по организации пространственно-предметной развивающей среды МДОУ (на 2 л. в 1 экз.) и примерным перечнем средств обучения и воспитания, обеспечивающих реализацию основной общеобразовательной программы дошкольного образования, соответствующих ФГОС ДО

Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «об утверждении Санитарных правил» от 28.09.2020 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года N 2 об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Лицензии на осуществление образовательной деятельности серия 61Л01 № 0003222, регистрационный № 5576 от 27.08.2015 г., Устав МБДОУ № 261, Основной образовательной программы МБДОУ № 261

**НАПРАВЛЕННОСТЬ:** «Физическое развитие»

**ЦЕЛИ**:

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений,

Формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

**ЗАДАЧИ:**

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:**

- развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой».
- развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.
- продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.
- упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.
- формировать умение ходить по два (парами), врассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч.
- развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений.
- развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за перекладину во время лазанья, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, по доске, с перешагиванием через предметы.
- формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать.
- закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет**

- Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:
  - развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:
- развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
- формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
- формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
- совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности я красоты движений;
- введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
- развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
- закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
- обучение хвату за перекладину во время лазанья;
- закрепление умения ползать.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
- развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
- развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

*1. Основные виды движений*

**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, убегать 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 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; 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 расстояние не менее 40 см. **Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

*2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать 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.

*3. Спортивные упражнения*

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

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

*4. 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», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку»**.**

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг**»,** «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

**ОБЪЁМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:** 3 занятия в неделю, 12 занятий в месяц, 108 академических часов.

**ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ:**

- физкультурные занятия;

- прогулки и походы;
- праздники и досуги;

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:**

Материально-техническое обеспечение:

- Оборудование для ходьбы, бега, равновесия: доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейки гимнастические.
- Оборудование для прыжков: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалки.
- Оборудование для катания, бросания, ловли: кегли, кольцебросы, мешочки с грузом, мячи разных размеров .
- Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.

Наглядно - дидактический материал:

- Игровые атрибуты;
- Считалки, загадки;
- Дидактические игры Информационные и технические средства:

Магнитофон; CD и аудио материал;

**СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:**

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;

- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

**ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:
- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направлении;
- может 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.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

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

| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция образовательных областей** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Темы**<br>**Этапы** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **занятия** | | | | |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств**к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей ): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах , может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками. | | | | |
| **Вводная часть** | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором,*х*одить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором.Познакомит*ь* детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С кубиками | С погремушками |
| **Основные виды движений** | 1.Ходить и бегать небольшими группами за инструктором.<br>2.Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие. | 1. Ходьба с высоким подниманием коленв прямом направлении за инструктором.<br>2.Подпрыгивать на 2х ногах на месте. | 1.Ходьба по бревну приставным шагом<br>2.Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками. | 1Ходьба по рейке, положенной на пол<br>2.Подлезать под шнур.<br>3.Катание мяча друг другу |
| **Подвижные игры** | «Бегите ко мне» | «Догони меня » | «Поймай комара» | «Найди свой домик» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мышки»<br>Спокойная ходьба | «Гуси идут домой»<br>Спокойная ходьба в колонне по одному | «Гуси идут домой»<br>Спокойная ходьба в колонне по одному | Упражнение на дыхание «Потушим свечи» |

***Физическая культура:*** развивать умение ходить и бегать свободно, в колене по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой»,создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.
***Социализация:***способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами***Безопасность:*:** продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль..
***Коммуникация:*:**помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ***Познание:*** формировать навык ориентировки в пространстве |

**КОМПЛЕКСНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ОКТЯБРЬ (младшая группа)**

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | в помещении и осторожно |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила. |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**НОЯБРЬ (младшая группа)**

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | лазанья, ползания; игры с |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | мячами.<br>***Коммуникация:***помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## ДЕКАБРЬ (младшая группа)

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | элементарными правилами поведения в детском саду. ***Коммуникация:*** развивать диалогическую форму речи |

**КОМПЛЕКСНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ЯНВАРЬ (младшая группа)**

| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция образовательных областей** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Темы**<br>**Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | ***Физическая культура:*** упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. ***Здоровье:*** дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упраж-нения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. ***Социализация:*** постепенно |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре. | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий | | | | |
| **ОРУ** | С мячом | С кубиками | С погремушками | С платочками | |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(20см ).<br>2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см)<br>3. Метание малого мяча в цель | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках<br>3. Прыжки в длину с места | 1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки.<br>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени,<br>3. Прокатывать мяч друг другу | 1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой<br>2.Подлезать под шнур, не касаясь руками пола<br>3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке | |
| **Подвиж. игры** | «Кролики» | «Трамвай», | «Птички и птенчики» | «Мыши в кладовой» | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Найдем птичку» | «Каравай» | вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. ***Безопасность:*** продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. ***Коммуникация:*** развивать диалогическую форму речи |

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

| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция образовательных областей** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Темы**<br>**Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | ***Физическая культура:*** продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. ***Здоровье:*** продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С погремушками | С платочками | С кубиками | |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по ребристой доске<br>2. Прыжки с продвижением вперед .<br>3. Прокатывание мяча | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке<br>2. Прокатывание мяча друг другу; | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком<br>2. Перебрасывание мяча друг другу и | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | между кеглями | полусогнутые ноги;<br>3. Ползание между предметами. | 3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. | ловля его двумя руками.<br>3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | закаливания организма.<br><br>***Социализация:*** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.<br><br>***Коммуникация:*** помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| **Подвижные игры** | «Кролики» | «Мой веселый, звонкий мяч», | «Воробышки и автомобиль» | «Птички в гнездышках» | |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Лошадки» | Дыхательные упражнения «Задуем свечи» | |

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

| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция образовательных областей** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Темы**<br>**Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | ***Физическая культура:*** продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.<br>***Здоровье:*** продолжать укреплять и охранять |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках , лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С кубиками | С обручем | С флажками | |
| **Основные виды** | 1Прыжки из обруча в обруч. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом | 1. Ходьба по Ограничен поверхности | 1. Ходьба по канату приставным шагом | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **движений** | 2. Ходьбапо канату | 2. Прокатывание мяча друг | 2. Перебрасывание | 2. Метание в | здоровье детей, создавать |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | боком<br>3. Ползание в туннеле<br>4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его | другу.<br>3. Пролезание в обруч<br>4. Прыжки с продвижением вперед | мяча через шнур<br>3. Лазание по гимн. стенке | горизонтальную цель<br>3. Пролезание в обруч | условия для систематического закаливания организма.<br>***Социализация:*** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх,<br>поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.<br>***Коммуникация:***помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| **Подвижные игры**<br>**Малоподвиж-ные игры** | «У медведя во бору» | «Лохматый пес» | «Мыши в кладовой» | «Воробушки и автомобиль» | |
| | Дыхательные упражнения «Пчелки» | Дыхательные упражнения «Надуем шарик» | «Угадай кто позвал» | Пальчиковая гимнастика «Семья» | |

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## АПРЕЛЬ (младшая группа)

| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция образовательных областей** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Темы**<br>**Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | ***Физическая культура:*** продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.<br>***Здоровье:*** продолжать |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения,останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кубиками | С платочками | |
| **Основные виды** | 1. Ходьба по гимнастической | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке | 1. Ходьба по гимнастической | 1. Ходьба по лестнице | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **движений** | скамейке<br>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.<br>3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | 2. Прокатывание мяча друг другу;<br>3.Подлезание под дугу, не касаясь<br>руками пола | скамейке, перешагивая через кубики.<br>2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги;<br>3. Ползание между предметами<br>.4. Перебрасывание мяча друг другу | положенной на пол<br>2. Прокатывание мяча в ворота.<br>3. Пролезание в обруч<br>4. Прыжки с продвижением вперед | укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.<br>***Социализация:*** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх,<br>поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.<br>***Коммуникация:***помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| **Подвижные игры** | «Солнышко и дождик» | «Поймай комара» | «Светофор и автомобили» | «У медведя во бору» | |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Кто ушел» | «Найди комарика» | «Парашют» Дует, дует ветерок | Дыхательные упражнения<br>«Пчелки» | |

**КОМПЛЕКСНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**МАЙ (МЛАДШАЯ ГРУППА)**

| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция образовательных областей** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Темы**<br>**Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим | | | | | ***Физическая культура:***<br>закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед | | | | |
| **ОРУ** | На больших мячах | С мячами | С палками | С малым мячом | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Основные** | 1. Ходьба по | 1. Ходьба по гимнастической | 1. Ходьба по шнуру | 1 Прыжки из обруча | физических упражнений. |

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.

**Программно-методическое обеспечение**.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Основные виды движений** | гимнастической скамейке на носках<br>2. Прыжки в длину с разбега).<br>3. Метание малого мяча.<br>4. Ходьба по лесенке, положенной на пол | скамейке, перешагивая через кубики.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках<br>3. Перебрасывание мяча друг другу от груди.<br>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | (боком) руки на поясе.<br>2. Лазание по гимнастической стенке<br>3. Прокатывание мяча в ворота | обруч.<br>2. Ходьбапо наклонной доске<br>3. Ползание в туннеле<br>4. Метание мешочков вдаль | подвижных играх.активность.<br>***Здоровье:***воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей ,формировать желание вести здоровый образ жизни.<br>***Социализация:***развивать активность детей в |
| **Подвижные игры** | «Светофор и автомобили» | «Мыши в кладовой» | «Поймай комара» | «У медведя во бору» | двигательной деятельности, организовывать игры со всеми |
| **Малоподвиж-ные игры** | Дыхательные упражнения «Надуем шарик» | «Угадай кто позвал» | «Релаксация» «В лесу» | Дыхательные упражнения «Пчелки» | детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.<br>***Коммуникация :***развивать диалогическую форму речи.<br>***Безопасность:*** не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении . |