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

 **СЕНТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:***формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.***Труд:*** учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.***Познание:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| **Задачи** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1.Равновесие. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево. | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. |
| **Подвижные игры** | «Найди себе пару» | «Самолеты» | «Огуречик, огуречик» | «У медведя во бору» |
| **Заключительная часть** | Ходьба в колонне по одному | «Карлики и великаны» | Ходьба в колонне поодному | И/м.п «Где постучали?» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:***рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.***Коммуникация:*** обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.***Познание:*** развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.***Музыка:***разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.***Труд:*** учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий  |
| **Задачи** | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу. | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокаты вании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С мячом | С кеглей |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.2. Прыжки на двух ногах до предмета. | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. | 1. Прокатывание мяча в прямом направлении.2.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Подлезание под дугу (40см) не касаясь руками пола.2. Равновесие. Ходьба по доске.3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. |
| **Подвижные игры** | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | «У медведя во бору» | «Кот и мыши» |
| **Заключительная часть**  | Ходьба в колонне по одному  | Ходьба в колонне по одному | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному |

 **НОЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **Задачи** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С мячом | С флажками |
| **Основные виды движений** | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через кубики.2. Прыжки на двух ногах, вокруг кубиков. | 1. Прыжки на двух ногах перепрыгивая через шнуры.2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях) | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе , подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом |
| **Подвижные игры** | «Салки» | «Самолеты» | «Лиса в курятнике» | «Цветные автомобили» |
| **Заключительная часть**  | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному  | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.***Коммуникация:*** обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.***Безопасность*:** учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.***Социализация:*** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками |
| **Задачи** | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С кубиками | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. | 1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат.2. Прокатывание мяча между предметами. | 1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу)2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки.2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. |
| **Подвижные игры** | «Лиса в курятнике» | «У медведя во бору» | «Зайцы и волк» | «Птички и кошка |
| **Заключительная часть** | Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

 **ЯНВАРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босикомпо ребристой поверхности.***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.***Социализация:***формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.***Познание:***формировать умение двигаться в заданномнаправлении, используя систему отсчёта. |
| **Задачи**  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий |
| **ОРУ** | С мячом | Без предметов | С флажками | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе.2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. | 1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см)2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) | 1. Отбивание мяча о пол2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. |
| **Подвижные игры** | «Кролики» | «Найди себе пару» | «Лошадки» | «Цветные атомобили» |
| **Заключительная часть** | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

 **ФЕВРАЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.***Труд:***учить само-стоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.***Социализация:*** формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.***Познание:*** учитьопределять поло-жение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу |
| **Задачи**  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С флажками | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну.2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см | 1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах.2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли) | 1. Перебрасывание мячей друг другу.2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). |
| **Подвижные игры** | «Котята и щенята» | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | «Перелёт птиц» |
| **Заключительная часть**  | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

**МАРТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье*:** формировать навык оказания первой помощи при травме.***Безопасность:*** учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.***Коммуникация:***поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.  |
|  **Задачи**  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выпoлнeниe задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С флажками | С лентами |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого.2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). | 1. Прыжки в длину с места.2. Перебрасывание мячей через шнур. | 1. Прокатывание мяча между предметами.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи»2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол.3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. |
| **Подвижные игры** | «Перелет птиц» | «Бездомный заяц» | «Наседка и цыплята» | «Охотники и зайцы» |
| **Заключительная часть** | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

 **АПРЕЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:***рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.***Безопасность:*** учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.***Музыка:***вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.***Чтение:*** подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата»,учить детей воспроизводить движенияв творческой форме, развивать воображение |
| **Задачи**  | Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С косичкой | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны.2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. | 1. Метание мешочков в горизонтальную цель.2. Прыжки в длину с места. | 1. Метание мешочков на дальность.2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | 1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. |
| **Подвижные игры** | «Пробеги тихо» | «Совушка» | «Котята и щенята» | «Птички и кошки» |
| **Заключительная часть**  | Ходьба в колонне по одному  | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному  |

 **МАЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.***Безопасность:***учить соблюдать правила безопасностиво время лазания по гимнастической стенке разными способами.***Социализация:***формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.***Коммуникация:*** формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры |
| **Задачи**  | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» |
| **ОРУ** | С кубиками | Без предметов | С флажками | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см). | 1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см)2. Перебрасывание мячей друг другу | 1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. | 1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) |
| **Подвижные игры** | «Котята и щенята» | «Подарки» | «Зайцы и волк» | «У медведя во бору» |
| **Заключительная часть**  | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |