

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Забайкальского края
Администрация муниципального района «Красночикойский район»
МОУ Урлукская СОШ
Структурное подразделение « Колосок» - группы дошкольного образования.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
По УВР МОУ
Урлукская СОШ

Федорова И.В.
От «24» мая 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ
Урлукская СОШ

Семенова О.В.
Приказ № 47 от « 07» июня
2024г

Комплексно - тематическое планирование
по физическому развитию
в смешанной группе и старшей группе

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от « 22» мая 2024г

Смешанная группа

«Физическое развитие»

Общее количество НОД в год – 72

Продолжительность НОД - 20 минут.

НОД проводится 2 раза в неделю.

Планируемые результаты:

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

Содержание образовательной деятельности:

Двигательная деятельность: Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения: Традиционные двухчастные упражнения, упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по

доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы. Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по лестнице - стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

Тематическое планирование « Физическое развитие».

№	Тема НОД	Кол-во НОД	Примечание
1	Ходьба и бег колонной по одному, равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки.	2	
2	Энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета, упражнение в прокатывании мяча.	2	
3	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, упражнение в подлезании под шнур.	2	
4	Ходьба и бег с остановкой по сигналу, подлезание под шнур, ходьба по уменьшенной площади опоры.	2	
5	Ходьба при повышенной опоре, прыжки с продвижением вперёд.	2	
6	Ходьба и бег по кругу, уметь найти своё место в шеренге, прыжки из обруча в обруч, прокатывание мячей друг другу.	2	
7	Ходьба в колонне по одному, перешагивание через бруски,	2	

	упражнения с мячом и подлезание под дугу.		
8	Ходьба и бег в колонне по одному, подлезание под дугу не касаясь руками пола.	2	
9	Ходьба и бег с изменением направления движения, ходьба и бег между предметами, упражнения в равновесии при ходьбе на повышенной опоре, прыжки на двух ногах.	2	
10	Ходьба и бег по кругу взявшись за руки, ходьба и бег на носках, прыжки и перебрасывание мяча.	2	
11	Ходьба и бег с изменением направления движения, броски мяча о землю и ловля его двумя руками, ползание на четвереньках.	2	
12	Ходьба и бег по кругу взявшись за руки (из колонны), ходьба и бег с остановкой по сигналу, ползание на животе.	2	
13	Сохранение равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки через препятствия.	2	
14	Перестроение в пары на месте, спрыгивание со скамейки, прокатывание мяча.	2	
15	Ходьба в колонне по одному, перебрасывание мяча, ползание на четвереньках на повышенной опоре.	2	
16	Перестроение из пары в колонну по одному, ползание на четвереньках, ходьба на повышенной опоре.	2	
17	Ходьба и бег между предметами не задевая их, ходьба по уменьшенной площади опоры, прыжки.	2	
18	Ходьба со сменой ведущего, ходьба	2	

	и бег врассыпную, прыжки и перебрасывание мяча друг другу.		
19	Ходьба и бег между предметами не задевая их, мяч об пол, ползание по скамейке на четвереньках.	2	
20	Ходьба с высоким подниманием колен, подлезание под шнур, ходьба по гимнастической скамейке.	2	
21	Ходьба и бег между предметами, действие по сигналу, ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине вокруг себя, прыжки через бруски.	2	
22	Ходьба с выполнением заданий по сигналу, перепрыгивание из обруча в обруч, прокатывание мяча вокруг предмета.	2	
23	Ходьба и бег врассыпную между предметами, ловля мяча двумя руками, ползание на четвереньках.	2	
24	Ходьба с изменением направления движения, ходьба и бег врассыпную, лазание по наклонной доске.	2	
25	Ходьба и бег по кругу с изменением направления, бег врассыпную, ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивание через шнуры.	2	
26	Ходьба и бег по кругу с выполнением задания, прокатывание мяча вокруг предметов, ползание на животе по гимнастической скамейке.	2	
27	Ходьба и бег между предметами, бег врассыпную с остановкой по сигналу, лазанье по наклонной лестнице, сохранение равновесия по наклонной доске.	2	
28	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную, сохранение устойчивого равновесия при ходьбе и беге по наклонной доске, перепрыгивание через предметы.	2	

29	Ходьба и бег по кругу взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную, правильное исходное положение в прыжках в длину с места, метание мешочков в горизонтальную цель.	2	
30	Ходьба и бег по кругу, врассыпную с остановкой по сигналу, энергичный замах при метании мешочков на дальность, ползание на четвереньках.	2	
31	Ходьба и бег парами, лазанье по гимнастической стенке, ходьба по ограниченной площади опоры.	2	
32	Ходьба парами, бег врассыпную, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной и повышенной площади опоры, прыжки в длину с места.	2	
33	Ходьба и бег со сменой ведущего, прыжки в длину с места, приземляясь на полусогнутые ноги, перебрасывание мяча друг другу.	2	
34	Ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, метание в вертикальную цель и ползание по скамейке.	2	
35	Ходьба и бег колонной по одному с выполнением заданий, лазанье по гимнастической стенке, сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке на носках.	2	
36	Ходьба и бег с изменением направления движения, ходьба и бег со сменой ведущего, повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	2	
	Всего	72	

Старшая группа

«Физическое развитие»

Общее кол-во НОД в год-108

Продолжительность НОД - 30 мин.

НОД проводится 3 раза в неделю.

Пояснительная записка

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

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

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

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

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости. Способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также выполнением основных движений. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Планируемые результаты:

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Формировать правильную осанку.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы, энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- Развивать у детей организованность, самостоятельность и инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Содержание образовательной деятельности:

Двигательная деятельность: Порядковые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, точность выполнения, сочетать разбег с отталкиванием в прыжках, в длину и высоту с разбега. Разные виды катания. Перестроение на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу, выполнять упражнения ритмично, в заданном темпе.

Общеразвивающие упражнения: Упражнения, направленные на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны). Овладение подвижными играми с правилами. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни.

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы: обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен (бедра), мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, с выпадами. Бег обычный, на носках с высоким подниманием колен, сильно сгибая ноги назад, мелким и широким шагом, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу. Прыжки на двух ногах, на месте, с поворотом кругом, продвигаясь вперед, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки в длину с места, с разбега, через скакалку. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками, с хлопками. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Метание на дальность и в горизонтальную и вертикальную цель. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, через препятствие, подпрыгивая на двух ногах. Сохранять равновесие стоя на одной ноге, на скамейке.

Тематическое планирование занятий в старшей группе

№	Тема занятий НОД	кол-во НОД	Примечание
1	Построение в колонны, бег врассыпную, упражнения в равновесии, прыжках и перебрасывании мяча.	3	
2	Ходьба и бег между предметами, ходьба на носках, прыжки в высоту и бросание мяча вверх.	3	
3	Ходьба с высоким подниманием колен, непрерывный бег продолжительностью до 1 мин., ползание по гимнастической скамейке, подбрасывание мяча вверх.	3	
4	Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу, пролезание в обруч боком, упражнения в равновесии и прыжках.	3	
5	Бег продолжительность до 1 мин, ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке, прыжки и перебрасывание мяча.	3	
6	Поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному, бег с преодолением	3	

	препятствий, прыжках с высоты, координация движений при перебрасывании мяча.		
7	Ходьба с изменением темпа движения, координация движений и глазомер при метании в цель, упражнения в равновесии.	3	
8	Ходьба и бег парами, повторить лазанье в обруч, устойчивое равновесие и прыжки.	3	
9	Ходьба с высоким подниманием колен, упражнения в равновесии и координации движений, перебрасывание мячей в шеренгах.	3	
10	Ходьба с изменением направления движения, бег между предметам, повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед, ползание по гимнастической скамейке и ведение мяча между предметами.	3	
11	Ходьба с изменением темпа движения, беге между предметами, повторить упражнение с мячом.	3	
12	Ходьба с выполнением действий по сигналу, упражнения в равновесии и прыжках.	3	
13	Упражнение в изменении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга, ходьба по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия, повторить перебрасывание мяча.	3	
14	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, упражнение в ползание и переброске мяча.	2	
15	Ходьба и бег между снежными постройками, прыжки на двух ногах до снеговика, бросание снежков в цель.	1	
16	Ходьба и бег враспынную, закрепить умение ловить мяч, развивать ловкость	2	

	и глазомер, повторить ползание по гимнастической скамейке, упражнения в равновесии.		
17	Катание на санках, прыжки на двух ногах, повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в цель.	1	
18	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, бег врассыпную, лазанье на гимнастическую стенку, упражнение в равновесии и прыжках.	2	
19	Катание на санках, упражнения с клюшкой и шайбой, движения в равновесии.	1	
20	Ходьба и бег между предметами, не задевая их, устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске, прыжки с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	2	
21	Метание снежков на дальность, игровое упражнение с бегом и прыжками.	1	
22	Ходьба и бег по кругу, разучить прыжок в длину с места, упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	2	
23	Катание на санках, повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	1	
24	Ходьба и бег между предметами, перебрасывание мяча друг другу, повторить задание в равновесии.	2	
25	Катание на санках, повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	1	
26	Ходьба и бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках, лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	2	
27	Катание на санках, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1	
28	Ходьба и бег врассыпную, бег продолжительностью до 1 мин., равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	2	
29	Игровые упражнения с шайбой,	1	

	скольжение по ледяной дорожке.		
30	Ходьба и бег по кругу взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги в прыжках, лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.	2	
31	Метание снежков на дальность, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1	
32	Ходьба и бег между предметами, метание в вертикальную цель, лазанье под палку и перешагивание через неё.	2	
33	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	1	
34	Непрерывный бег, лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, равновесие при ходьбе на повышенной опоре, прыжки, упражнения с мячом.	3	
35	Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, упражнения в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	3	
36	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную, прыжок в высоту с разбега, метание мешочков в цель, ползание между предметами.	3	
37	Ходьба со сменой темпа движения, ползание по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	3	
38	Ходьба с перестроением в колонну по два в движении, метание в горизонтальную цель, в лазанье и равновесии.	3	
39	Ходьба и бег по кругу, сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре, прыжки и метание.	3	
40	Повторить ходьбу и бег между предметами, прыжки с короткой скакалкой, прокатывание обручей.	3	

41	Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по команде, повторить метание в вертикальную цель, ползание и сохранение устойчивого равновесия.	3	
42	Ходьба и бег между предметами, лазанье на гимнастическую стенку, упражнения в равновесии и прыжках.	3	
43	Ходьба и бег с поворотом в другую сторону по команде, сохранение равновесия на повышенной опоре, упражнения в прыжках и с мячом.	3	
44	Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы, прыжок в длину с разбега, упражнения в перебрасывании мяча.	3	
45	Ходьба и бег между предметами колонной по одному и в рассыпную, ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, упражнения в равновесии и с обручем.	3	
46	Ходьба с изменением темпа движения, ползание по гимнастической скамейке на животе, повторить прыжки между предметами.	3	
	Всего	108	