**МКДОУ детский сад №1 «Солнышко» п.Новохайский**

**Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий в старшей группе.**

**(2024-2025 г)**

**Инструктор по Физо Меркулова К.Д.**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| Темы занятияЭтапы | 1-я неделя«Здравствуйдетский сад» | 2-я неделя «Уборка урожая» | 3-я неделя «Перелетные птицы» | 4-я неделя «Ветер, ветер ты могуч» |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств** ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы 3 м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижные игры, уверенно анализирую их. |
| **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 | Нагимнастических скамейках | С палками | С обручем |
| **Основные виды****движений** | 1. Ходьба погимнастическойскамейке сперешагиванием(бокомприставнымшагом).2. Прыжки с местана мат (черезнабивные мячи).3. Перебрасываниемячей, стоя вшеренгах, двумяруками снизу (изза головы).4. Ползание наживоте погимнастическойскамейке. | 1. Прыжки споворотом«кругом»,доставание допредмета.2. Метание вгоризонтальную цель, ввертикальнуюцель.3. Пролезаниев обручразноименнымиспособами,пол шнур.4. Ходьба погимнастической скамейке сперекатыванием передсобой мячадвумяруками, смешочком наголове. | 1. Лазание погимнастической стенке сизменениемтемпа.2. Перебрасывание мяча черезсетку.3. Ходьба погимнастической скамейке, сприседаниемна одной ноге,другой махомвперед, сбокускамейки.4. Прыжкичерез скакалкус вращениемперед собой. | 1. Ползание погимнастическойскамейке наживоте сподтягиваниемруками.2. Ходьба понаклонной доске испуск по гимн.стенке.3. Прыжки с местав даль4. Перебрасыванеимяча из однойруки в другую.5. Упражнение«крокодил». |
| **Подвижные****игры** | «Совушка» | «Переменипредмет» | «Ловишка,бери ленту» | «Г орелки» |
| **Малоподвижны****е игры** | «Найди ипромолчи» | «Дует, дуетветерок» | Ходьба свыполнениемзаданий,дыхательныеупражнения | «Подойди неслышно» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  Темы занятияЭтапы | 1-я неделя« Осенняяпрогулка» | 2-я неделя«Листопад» | 3-я неделя«Волшебныекраски» | 4-я неделя«Скакалочка выручалочка» |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно раздевается и одевается; соблюдает порядок в своем шкафу; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмич. гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений, ритмической гимнастики под музыку. |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием через бруски; посигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, вчередовании, на внешних сторонах стопы. |
| **ОРУ** | С малым мячом | Без предметов | С косичкой | С кубиками |
| **Основные****виды****движений** | 1. Прыжки,спрыгивание соскамейки наполусогнутыеноги.2. Ходьба поскамейке свысокимподниманиемпрямой ноги ихлопок под ней.3. Метание вгоризонтальнуюцель правой илевой рукой.4. Ползание начетвереньках,подлезание поддугу прямо ибоком. | 1. Ходьба поскамейкеприставнымшагом,перешагиваячерез кубики.2. Прыжки надвух ногах смешочком,зажатыммежду ног.3. Броски мячадвумя рукамиот груди,передача другдругу из-заголовы.4. Лазание погимн. стенке. | 1. Пролезаниечерез триобруча(прямо,боком).2. Прыжки надвух ногахчерезпрепятствие(высота 20см), прямо,боком.3. Перелезаниеспреодолениемпрепятствий.4. Ходьба поскамейке, насерединеповорот | 1. Ходьба поузкойскамейке.2. Прыжкичерезверевочку наодной ноге,продвигаясьвперед.3. Перебрасывание мяча другдругу на ходу.4. Ползание погимнастической скамейкеспиной вперед,ноги на весу. |
| **Подвижные****игры** | «Удочка» | «Жмурки»  | «Гуси-гуси» | «Мы-веселыеребята» |
| **Малоподвижные игры** | «Съедобное-несъедобное» | «Чудоостров»,танцевальныедвижения | «Найди ипромолчи» | «Летает-нелетает» |

**НОЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  Темы занятияЭтапы | 1-я неделя«По сугробам мышагаем» | 2-я неделя«Снежнаякарусель» | 3-я неделя«Деньрождения дедаМороза» | 4-я неделя«Мороз Воеводаспешит кребятам» |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующимивозрасту основными движениями (пролезание через обруч, прыжки на двух ногах черезпрепятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшойпомощи взрослого выполняет гигиенические процедуры. Проявляет активность при участиип/и выполнении простейших танцевальных движений, во время ритмической гимнастики;выражает положительные эмоции слушая поэтические и музыкальные произведения,сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и |
| **Вводная часть** | Построение в колонну, перестроение в круг, в две колонны, в триколонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, наносках в чередовании с ходьбой; с изменением направления движения;высоко поднимая колени; Бег в рассыпную, с остановкой на сигнал. |
| **ОРУ** | Со скакалкой | С обручем | Без предметов | Парами с палкой |
| **Основные виды****движений** | 1. Прыжки черезскамейку.2. Ведение мяча спродвижениемвперед.3. Ползание начетвереньках,подталкиваяголовой набивноймяч.4. Бег понаклонной доске | 1. Подпрыгивание на двухногах «достаньдо предмета».2. Подбрасывание мяча в верхи ловля послехлопка скружениемвокруг себя.3. Ползание погимнастической скамейке наладонях иколенях,предплечьях иколенях.4. Ходьба поканату боком,приставнымшагом, руки напоясе, мешочекна голове. | 1. Подлезаниепод шнурбоком, прямо,не касаясьруками пола.2. Ходьба смешочком наголове по гимн.скамейке, рукина поясе.3. Прыжки сместа на мат.4.Забрасываниемяча вбаскетбольноекольцо. | 1. Ходьба погимнастическойскамейке, бросаямяч справа и слева от себя иловля двумяруками.2. Спрыгиваниесо скамейки намат.3. Ползание дофлажка,прокатывая мячвпереди себя.4. Лазанье погимн. Стенкеразноименнымспособом. |
| **Подвижные****игры** | «Быстро возьми,быстро положи» | «Удочка» | «Кто скорее дофлажкадокатит обруч» | «Эстафетапарами» |
| **Малоподвижны****е игры** | «Самомассаж»ног мячамиёжиками | «Затейники» | «Найди, гдеспрятано» | «Две ладошки»музыкальная |

**ДЕКАБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  Темы занятияЭтапы | 1-я неделя«В царствеСнежнойКоролевы» | 2-я неделя«Всеработыхороши» | 3-я неделя«Метелица» | 4-я неделя«Ёлочказеленая в гостик нам пришла» |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств**: владеет техникойвыполнения дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой исамостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время ходьбы и бега наповышенной опоре. Соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков соскамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым идетям. |
| **Вводная часть** | Построение в колонну, перестроение в круг, в две колонны, в триколонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бегзмейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой,с изменением направления движения, высоко поднимая колени.Дыхательные упражнения. |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С обручами | Ссултанчикамипод музыку |
| **Основные****виды****движений** | 1. Прыжки изглубокогоприседа.2. Ходьба погимнаст.скамейке сприседанием.3. Метаниенабивногомяча вдаль.4. Ползание погимнастической скамейкеспинойвперед | 1. Перебрасывание мячей другдругу двумяруками вверх иловля послехлопка.2. Ползание погимнастической скамейке наживоте,подтягиваясьдвумя руками.3. Ходьба сперешагиванием через 5-6набивныхмячей.4. Лазанье погимнастической стенке спереходом надругой пролет.5. Прыжки надвух ногахчерез шнур | 1. лазанье погимнастической стенкеразноименнымспособом.2. Метаниемешочковвдаль правой илевой рукой.3. Ходьба погимнастической скамейке, насерединеприсесть,хлопок руками,встать и пройтидальше.4. Прыжки надвух ногах изобруча в обруч. | 1. Ходьба погимнастической скамейке сотбиваниеммяча об пол.2. Прыжки сразбега на мат.3. Метание вцель.4. Ползание начетвереньках спрогибомспины внутрь(кошечка) и смешочком наспине. |
| **Подвижные****игры** | «Хитраялиса» | «Охотники изайцы | «Пожарные научениях» | «Два мороза» |
| **Малоподвижн****ые игры** | «Фигуры» | «Тише едешь,дальшебудешь»» | «Найди ипромолчи» | «Подарки» |

**ЯНВАРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| Темы занятияЭтапы | 1-я неделя«Новый год» | 2-я неделя«В странеЛапландии» | 3-я неделя«Зимниезабавы» | 4-я неделя«В гости кснеговику» |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умениемпередвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умееториентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответсвующимивозрасту основными движениями (пролезание через обруч, прыжки на двух ногахчерез препятствие, перелезание с преодолением препятствия0; проявляет активностьпри участии п/и |
| **Вводная****часть** | Построение в колонну, перестроение в круг, в две колонны, в триколонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бегзмейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, сизменением направления движения, высоко поднимая колени. Свыполнением заданий, челночный бег. |
| **ОРУ** | С палкой | С мячом | С гирями | Ссултанчикамипод музыку |
| **Основные****виды****движений** | 1. Ходьба понаклоннойдоске (40 см).2. Прыжки вдлину с места.3. Метание вобруч изположениястоя на коленях(правой илевой).4. Ходьба погимн. скамейкес перебрасыванием малого мячаиз одной руки вдругую. | 1. Ходьба сперешагиванием, с мешочкомна голове.2. Ползание погимн. скамейкеспиной вперед-ноги на весу.3. Прыжкичерезверёвочку.4. Ведение мячана ходу(баскетбольный вариант). | 1. Подлезаниепод шнурбоком, некасаясь рукамипола.2. Ходьба поузенькой рейкепрямо и боком.3. Прыжки ввысоту с места«достань допредмета».4. Перебрасывание мяча снизудруг другу.5. Кружениепарами | 1. Ходьба погимнастической скамейке, насерединесделатьповорот,кругом ипройти дальше,спрыгнуть сперешагиванием через реки.2. Прыжки вдлину с места.3. Метаниемяча ввертикальнуюцель.4. Пролезание в обруч правыми левым боком. |
| **Подвижные****игры** | «Ловишка ямячом» | «Догони своюпару» | «Ловляобезьян» | «Мы веселыеребята» |
| **Малоподвижные игры** | «Ножкиотдыхают».Массаж стопмячамиежиками | «Зимушка,зима»танцевальныедвижения. | «Затейники» | «Две ладошки»музыкальная |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| Темы занятияЭтапы | 1-я неделя«В гости к фееФевралевне» | 2-я неделя«Профессии» | 3-я неделя«Зимовьезверей» | 4-я неделя«Снег,снежинка,снежный ком» |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользезакаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдаетправила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижениемвперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правилбезопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» приходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями впроцессе игры. |
| **Вводная****часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках вчередовании с ходьбой; с изменением направления движения. Бегбоком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и триколонны, бег 2 мин., ходьба с выполнением заданий. |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палкамипарами | Ссултанчикамипод музыку |
| **Основные****виды****движений** | 1. Ходьба погимнастической скамейкебокомприставнымшагом.2. Прыжки вдлину сразбега.3. Отбиваниемяча правой илевой рукой.4. Ползание попластунски дообозначенногоместа. | 1. Ходьба погимнастической скамейкеперешагиваянабивные мячи.2. Ползание погимнастической скамейке наживоте,подтягиваясьруками, хват сбоков.3. Лазанье погимнастической стенке сиспользованиемперекрестногодвижения рук иног.4. Прыжки ввысоту | 1. Ходьба понаклоннойдоске, спуск полесенке.2. Прыжкичерез брускиправым боком.3.Забрасываниемяча вбаскетбольноекольцо.4. Ходьба погимнастической стенкеспиной к ней.5. Перебрасывание набивныхмячей. | 1. Ходьба погимнастической скамейке смешочком наголове, руки напоясе.2.Отбиваниемяча правой илевой рукойпоочередно наместе и вдвижении.3. Прыжкичерезскамейку.4. лазание погимнастической стенке. |
| **Подвижные****игры** | «Ключи» | «Охотники изайцы» | «Не оставайсяна полу» | «Кто быстрее»эстафета смячом |
| **Малоподвижные игры** | «Самомассаж»лица, шеи, рук. | «Найди ипромолчи» | «Мореволнуется» | «Стоп» |

**МАРТ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| Темы занятияЭтапы | 1-я неделя«Весна, весна насвете» | 2-я неделя«ПоискЗолотогоКлючика» | 3-я неделя«Чудо-остров» | 4-я неделя«В гостях уАйболита» |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользезакаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдаетправила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижениемвперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правилбезопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» приходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями впроцессе игры. |
| **Вводная****часть** | Перестроение в колонне по одному и по двое, ходьба и бегврассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием через бруски, посигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, вчередовании, на внешних сторонах стопы. |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С обручем | Ссултанчикамипод музыку |
| **Основные****виды****движений** | 1. Ходьба погимнастическойскамейке сподниманием прямойноги ихлопка подней.2. Метание вцель изразныхисходныхположений.3. Прыжки изобруча в обруч.4. Подлезание вобруч разнымиспособами. | 1. Ходьба погимнастической скамейке,перешагиваячерез кубики схлопками надголовой.2. Перебрасывание мяча другдругу из-заголовы.3. Ползание наспине погимнастической скамейке.4. Прыжки наодной ногечерез шнур. | 1. Ходьба поузкойповерхностибоком, схлопками надголовой.2. Перебрасывание мяча излевой в правуюруку сотскоком отпола.3. Ползание поскамейке «помедвежьи».4. Прыжкичерез шнур. | 1. Ходьба погимнастической скамейкеприставнымшагом схлопками заспиной.2. Прыжки соскамейки намат.3. Лазание погимнастической стенкеразноименнымспособом. |
| **Подвижные****игры** | «Горелки» | «Пожарные научении» | «Бездомныйзаяц» | «Караси ищука» |
| **Малоподвижные игры** | «Мячведущему» | «Мореволнуется» | «Подойди неслышно» | «Самомассаж»лица, шеи, рук. |

**АПРЕЛЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| Темы занятияЭтапы | 1-я неделя«Умей чувствоватьсебя» | 2-я неделя«Космическоепутешествие» | 3-я неделя«Если будеттрудно» | 4-я неделя«СтранаСпортландия» |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользезакаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдаетправила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижениемвперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правилбезопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» приходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями впроцессе игры. |
| **Вводная****часть** | Ходьба на счет 4, на носках, правым боком, спиной вперед, левымбоком, бег на носках, по сигналу притоп, бег змейкой по -диагонали,повороты на право, на лево. |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кольцом | С мешочками |
| **Основные****виды****движений** | 1. Ходьба погимнастической скамейке спередачей мячаперед собой накаждый шаг иза спиной.2. Прыжки надвух ногахвдоль шнура.3. Переброскамяча вшеренгах.4. Вис нагимнастической стенке | 1. Ходьба погимнастической скамейкебоком смешочком наголове.2. Пролезание вобруч боком.3. Отбиваниемяча однойрукой междукеглями.4. Прыжкичерез короткуюскакалку. | 1. Ходьба поскамейкеспиной вперед.2. Прыжки вдлину сразбега.3. Метаниевдальнабивногомяча.4. Прокатывание обручей другдругу | 1. Ходьба погимнастической скамейке смешочком наголове, руки напоясе, черезпредметы.2. Перебрасывание мяча заспиной и ловляего двумяруками.3. Лазанье погимнастической стенке спереходом надругой пролет.4. Прыжкичерез длиннуюскакалку. |
| **Подвижные****игры** | «Догони своюпару» | «Удочка» | «Мышеловка» | «Ловишка сленточками» |
| **Малоподвижные игры** | «Стоп» | «Найди ипромолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

**МАЙ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| Темы занятияЭтапы | 1-я неделя«В гостях уСкамейкиПосиделковны» | 2-я неделя«В странеПопрыгундии» | 3-я неделя«Дельфиниада» | 4-я неделя« Подводныймир» |
| **Планируемые результаты развития интегративных**: знает о пользе закаливания ипроявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правилабезопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед ичерез препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правилбезопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» приходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями впроцессе игры. |
| **Вводная****часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках с чередованием сходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимаяколени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низкихчетвереньках спиной вперед. |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками | С обручамипод музыку |
| **Основные****виды****движений** | 1. Ходьба погимнастической скамейке смешочком наголове.2. Прыжки вдлину сразбега.3. Метаниемалого мяча.4. Ходьба погимнастической стенкеспиной к ней. | 1. Ходьба погимнастической скамейке,перешагиваячерез набивныемячи.2. Ползание погимнастической скамейке наживоте,потягиваясьруками, хват сбоков3. Перебрасывание мяча другдругу во времяходьбы4. Прыжки наодной ногечерез скакалку | 1. Ходьба пошнуру (прямо),приставляяпятку однойноги к носкудругой, руки напоясе2. Лазание погимнастической стенке.3. Прыжкичерез бруски.4. Отбиваниемяча междупредметами,поставленнымив одну линию | 1. Ходьба погимнастической скамейкеударяя мячом опол и ловлядвумя руками.2. Ползание погимнастической скамейке наживоте.3. Перепрыгивание черезскамейку спродвижениемвперед.4. Лазание погимнастической стенке |
| **Подвижные****игры** | «Быстрые иметкие» | «Парашют» | «Вышибалы» | «Эстафетапарами» |
| **Малоподвижные игры** | «Найди ипромолчи» | «Мореволнуется» | Релаксация «Влесу» | «Тише-едешь,Дальше будешь» |