

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №305»**

**Комплексно-тематическое планирование
в средней группе на 2021 – 2022 учебный год**

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цель: формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культуры

Задачи:

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1 квартал: сентябрь – октябрь – ноябрь

Планируемые результаты развития интегративных качеств:

владеет ОВД и выполняет команды «вперед, назад, вверх, вниз», владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; ориентируется в пространстве при изменении направления движений, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет игровые и танцевальные движения. Соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды вперед, назад, кругом при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры. Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице. Знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур.

Обеспечение интеграции образования (образовательные области):

Здоровье: формировать гигиенические навыки, рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений утренней гимнастики.

Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижных игр.

Труд: учить самостоятельно, переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду, привлекать к приготовлению инвентаря перед началом проведения занятий и игр.

Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.

Сентябрь

Тема: « До свидания, лето. Здравствуй детский сад! »			
Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную, на носках, с выполнением заданий, с высоким подниманием колен, между предметами. Перестроение в три колонны.			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.ОРУ без предметов. 2.Равновесие - ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки - прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево . Прыжки - прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Найди себе пару», «Автомобили» 3.Пальчиковая игра «Дружба» Карточка №8 Занятия №1, 2,3	1.ОРУс флажками. 2.Прыжки - подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». Метание - прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. Лазание - ползание на четвереньках с лазанием под дугу. Подвижные игры «Самолеты», «Вдоль дорожки», «Найди себе пару» 3.Пальчиковая игра «Наш детский сад» Карточка №23 Занятия №4, 5,6	1.ОРУ с мячом. 2. Метание - прокатывание мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях. Лазание - лазание под шнур, не касаясь руками пола. Метание - подбрасывание мяча вверх двумя руками. Лазание - лазание под дугу поточным способом двумя колоннами. Прыжки - прыжки на двух ногах между кубиками. Подвижные игры «Огуречик, огуречик», «Воробышки и кот» 3.Пальчиковая игра «Дружба» Карточка №8 Занятия №7, 8,9	1.ОРУ с обручем. 2. Лазание - лазание под шнур, не касаясь руками пола. Равновесие – ходьба на носках по ребристой доске, руки на поясе. Равновесие - ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики руки на поясе. Прыжки – прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «У медведя во бору», «Огуречик, огуречик» 3.Пальчиковая игра «Наш детский сад» Карточка №23 Занятия №10, 11,13

Октябрь

Тема: «Осень. Краски осени.»			
Ходьба и бег в колонне с изменениями направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски. Ходьба и бег враспынную с перешагиванием через шнуры на пятках			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.<i>ОРУ</i> с косичкой (или коротким шнуром). 2.<i>Равновесие</i> - ходьба по гимнастической скамейке приседание, ходьба руки в стороны. Прыжки - прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета. <i>Равновесие</i> – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. <i>Прыжки</i> - прыжки на двух ногах с продвижением вперед до шнура, перепрыгнув через него. <i>Подвижные игры</i> «Кот и мыши», «Найди свой цвет» 3.<i>Пальчиковая игра</i> «Осенний листопад» Карточка №24» Занятия №13, 14,15	1.<i>ОРУ</i> без предметов. 2.<i>Прыжки</i> – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. <i>Метание</i> - прокатывание мячей друг другу. <i>Метание</i> – прокатывание мяча между 4-5 предметами. <i>Метание</i> – подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. <i>Подвижные игры</i> «Автомобили», «Ловишки» 3.<i>Пальчиковая игра</i> «В лес идем гулять» Карточка №1 Занятия №16, 17,18	1.<i>ОРУ</i> с мячом. 2. <i>Метание</i> - прокатывание мяча в прямом направлении. <i>Лазание</i> - лазание под шнур, не касаясь руками пола. <i>Метание</i> - подбрасывание мяча вверх двумя руками. <i>Лазание</i> - лазание под дугу поточным способом двумя колоннами. <i>Прыжки</i> - прыжки на двух ногах через 4-5 линий. <i>Подвижные игры</i> «У медведя во бору», «Цветные автомобили» 3.<i>Пальчиковая игра</i> «Осенний листопад» Карточка №24 Занятия №19, 20,21	1.<i>ОРУ</i> с кеглей. 2. <i>Лазание</i> - лазание под дугу, касаясь руками пола. <i>Равновесие</i> – ходьба по доске, перешагивая через кубики. <i>Прыжки</i> – прыжки на двух ногах между предметами. <i>Метание</i> – прокатывание мячей в прямом направлении. <i>Подвижные игры</i> «Кот и мыши», «Лошадки» 3.<i>Пальчиковая игра</i> «В лес идем гулять» Карточка №1 Занятия №22, 23,24

Ноябрь

Тема: « Мир вокруг нас »			
Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с выполнением заданий			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.ОРУ с кубиками. 2.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Прыжки - прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Метание – бросание мяча об пол из-за головы. Подвижные игры «Салки», «Кролики» 3.Пальчиковые игра «Ветер» Карточка №2 Занятия №25, 26,27	1.ОРУ без предметов. 2.Прыжки – прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), прыжки на двух ногах с продвижением вперед между предметами Метание - прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. Метание – перебрасывание мячей друг другу. Подвижные игры «Самолеты», «Найди себе пару» 3.Пальчиковая игра «Медведь и мед» Карточка №9 Занятия №28, 29,30	1.ОРУ с мячом. 2. Метание – бросание мяча о землю и ловля его другими руками. Лазание - лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Метание - подбрасывание мяча вверх двумя руками. Лазание – ползание в шеренгах в прямом направлении. Прыжки - прыжки на двух ногах между кубиками. Подвижные игры «Лиса и куры», «Догони пару» 3.Пальчиковая игра «Ветер» Карточка №2 Занятия №31, 32,33	1.ОРУ с флажками. 2. Лазание – ползание по гимнастической скамейке на животе. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Лазание – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки – прыжки на двух ногах до кубика. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Самолеты» 3.Пальчиковая игра «Медведь и мед» Карточка №9 Занятия №34, 35,36

2 квартал: декабрь – январь - февраль

Декабрь

Планируемые результаты развития интегративных качеств:

владеет техникой выполнения дыхательной гимнастики и самостоятельно их выполняет; умеет удерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям. Владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбой и бегом со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие дистанция и умеет ее соблюдать; умеет рассказывать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учетом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх; умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр. Умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной игры.

Обеспечение интеграции образования (образовательные области):

Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений,. рассказывать о пользе массажа стопы через ходьбу босиком по ребристой поверхности.

Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.

Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками, формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.

Познание : формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчета.

Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.

Коммуникация: обсуждать пользу массажа различных частей тела, формировать словарь.

Декабрь

Тема: « Здравствуй, гостя зима! »

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.

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.ОРУ с платочками. 2.Равновесие - ходьба по шнуру. Прыжки - прыжки через 5-6 брусков. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Подвижные игры «Лиса и куры», «У медведя во бору» 3.Пальчиковые игры «Зима» Карточка №12 Занятия №1, 2,3	1.ОРУ с мячом. 2.Прыжки – прыжки со скамейки. Метание - прокатывание мячей между предметами. Метание – перебрасывание мячей друг другу. Подвижные игры «У медведя во бору», «Веселые снежинки» 3.Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять» Карточка №11 Занятия №4, 5,6	1.ОРУ без предметов. 2. Метание – перебрасывание мячей друг другу с расстояния. Лазание – ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, ползание на четвереньках «по - медвежьим». Равновесие – ходьба с перешагиванием через предметы. Подвижные игры «Зайцы и волк», «Снежная карусель» 3.Пальчиковая игра «Зима» Карточка №12 Занятия №7, 8,9	1.ОРУ с кубиками. 2. Лазание – ползание по гимнастической скамейке на животе, ползание с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки в стороны. Лазание – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки – прыжки на двух ногах до кубика. Подвижные игры «Птички и кошка», «Лиса и куры» 3.Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять» Карточка №11 Занятия №10, 11,12

Январь

Тема: « В мире животных »			
Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением места в колонне, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.<i>ОРУ</i> с обручем. 2.<i>Равновесие</i> - ходьба по канату. <i>Прыжки</i> - прыжки на двух ногах с продвижением вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. <i>Метание</i> – подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. <i>Подвижные игры</i> «Кролики», «Лошадки» 3.<i>Пальчиковые игра «Тики-так» Карточка №3</i> <i>Занятия №25, 26,27</i>	1.<i>ОРУ</i>с мячом. 2.<i>Прыжки</i> – прыжки с гимнастической скамейки, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. <i>Метание</i> - прокатывание мячей между предметами. <i>Метание</i> – отбивание малого мяча одной рукой о пол. <i>Подвижные игры</i> «Найди себе пару», «Веселые снежинки» 3.<i>Пальчиковая игра «Кот Мурлыка» Карточка №5</i> <i>Занятия №25, 26,27</i>	1.<i>ОРУ</i> с косичкой. 2. <i>Метание</i> – отбивание мяча о пол, прокатывание мячей друг другу в парах. <i>Лазание</i> – ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, ползание на четвереньках в прямом направлении . <i>Прыжки</i> – прыжки на двух ногах справа и слева от шнура. <i>Подвижные игры</i> «Лошадки», «Цветные автомобили» 3.<i>Пальчиковая игра «Тики - так» Карточка №3</i> <i>Занятия №25, 26,27</i>	1.<i>ОРУ</i> с обручем. 2. <i>Лазание</i> – лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. <i>Равновесие</i> – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе, приставным шагом. <i>Лазание</i> – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. <i>Прыжки</i> – прыжки на двух ногах до кубика. <i>Подвижные игры</i> «Автомобили», «Кот и мыши» 3.<i>Пальчиковая игра «Кот Мурлыка» Карточка №5</i> <i>Занятия №25, 26,27</i>

Февраль

Тема: « Кем быть? »			
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.			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.<i>ОРУ</i> без предметов. 2.<i>Равновесие</i> - ходьба по гимнастической скамейке с заданиями. <i>Прыжки</i> - прыжки через бруски, прыжки через шнур. <i>Метание</i> – перебрасывание мячей друг другу. <i>Подвижные игры</i> «Автомобили», «Котята и щенята» 3.<i>Пальчиковые игра</i> «Порисуем» Карточка №18 Занятия №25, 26,27	1.<i>ОРУ</i> на стульях. 2.<i>Прыжки</i> – прыжки из обруча в обруч, прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. <i>Метание</i> - прокатывание мячей между предметами. <i>Метание</i> – прокатывание мячей друг другу в шеренгах, стоя на коленях. <i>Подвижные игры</i> «У медведя во бору», «Веселые снежинки» 3.<i>Пальчиковая игра</i> «Солдаты» Карточка №15 Занятия №28, 29,30	1.<i>ОРУ</i> с мячом. 2. <i>Метание</i> – перебрасывание мячей друг другу. <i>Лазание</i> – ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. <i>Метание</i> – метание мешочков в вертикальную цель. <i>Подвижные игры</i> «Воробышки и автомобиль», «Цветные автомобили» 3.<i>Пальчиковая игра</i> «Порисуем» Карточка №18 Занятия 31, 32,33	1.<i>ОРУ</i> с гимнастической палкой. 2. <i>Лазание</i> – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. <i>Равновесие</i> – ходьба через набивные мячи, приставным шагом. <i>Лазание</i> – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. <i>Прыжки</i> – прыжки на двух ногах до кубика. <i>Подвижные игры</i> «Перелет птиц», «Найди себе пару» 3.<i>Пальчиковая игра</i> «Солдаты» Карточка №18 Занятия №34, 35,36

3 квартал: март – апрель - май

Планируемые результаты развития интегративных качеств:

соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места, во время метания мешочка и знает значение и понятий дальше, ближе ; умеет прокатывать мяч по заданию педагога, умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды направо, налево, кругом; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счет и определенное количество раз. владеет навыками лазания по скамейке, соблюдая правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счета до пяти прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре, соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде.

Обеспечение интеграции образования (образовательные области):

Здоровье: формировать навык оказания первой помощи при травме, рассказывать о пользе дыхательных упражнений, учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.

Безопасность: учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбе и бег по наклонной доске. Учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель, во время лазания по гимнастической стенке разными способами.

Труд: учить подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

Познание: рассказывать о пользе ЗОЖ, расширять кругозор.

Коммуникация: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры обсуждении правил игры, формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.

Март

Тема: « Весна пришла! »			
Ходьба в колонне по одному, на носках. На пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» по кругу; выполнение заданий по сигналу, перестроение в колонне по три.			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.ОРУ без предметов. 2.Равновесие - ходьба на носках между предметами, ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки - прыжки через шнур справа и слева, прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Подвижные игры «Перелет птиц», «Ловишки» 3.Пальчиковые игра «Наша бабушка» Карточка №4 Занятия №1, 2,3	1.ОРУ с обручем. 2.Прыжки – прыжки в длину с места. Метание – перебрасывание мячей через шнур двумя руками. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Лошадка» 3.Пальчиковая игра «Цветки» Карточка №21 Занятия №4, 5,6	1.ОРУ с мячом. 2. Метание – прокатывание мяча друг другу, между предметами Лазание – ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Подвижные игры «Самолеты», «Лиса и куры» 3.Пальчиковая игра «Апельсин» Карточка №16 Занятия №7, 8,9	1.ОРУ с флажками. 2. Лазание – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки – прыжки через 5-6 шнуров. Лазание – ползание по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке Равновесие – ходьба по доске на носках, лежащей на полу. Подвижные игры «Охотник и зайцы», «Пробеги тихо» 3.Пальчиковая игра «Цветки» Карточка №21 Занятия 10, 11,12

Апрель

Тема: « Человек и природа! »			
Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, врассыпную с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три колонны, врассыпную между предметами, не задевая их.			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.ОРУ без предметов. 2.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки - прыжки на двух ногах через препятствия. Подвижные игры «Пробеги тихо», «У медведя во бору» 3.Пальчиковая гимнастика «Рыбка» Карточка №7 Занятия №13, 14,15	1.ОРУ с кеглей. 2.Прыжки – прыжки в длину с места. Метание – метание мешочков в горизонтальную цель, метание мячей в горизонтальную цель с расстояния 1,5 метров способом от плеча. Подвижные игры «Совушка», «Воробышки и автомобиль» 3.Пальчиковая гимнастика «В гости» Карточка №17 Занятия №16, 17,18	1.ОРУ с мячом. 2. Метание – метание мешочков на дальность, метание мешочков правой и левой рукой. Лазание – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижные игры «Совушка», «Догони пару» 3.Пальчиковая гимнастика «Братцы» Карточка №19 Занятия №19, 20,21	1.ОРУ с косичкой (шнуром). 2. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки – прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прыжки на двух ногах между предметами. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Подвижные игры «Птички и кошка», «Догони пару» 3.Пальчиковая гимнастика «Медведь и мед» Карточка №9 Занятия №22, 23,24

Май

Тема: « Моя родина Россия! »			
Ходьба и бег со сменой ведущего; парами; между предметами; высоко поднимая колени; в полуприседе; бег «Лошадка»			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.ОРУ без предметов. 2.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с заданиями. Прыжки - прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. Подвижные игры «Котята и щенята», «Совушка» 3.Пальчиковая гимнастика «Семья» Карточка №6 Занятия №25, 26,27	1.ОРУ с кубиком. 2.Прыжки – прыжки в длину с места через шнур, прыжки через короткую скакалку. Метание – перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу, перебрасывание мячей друг другу в парах. Подвижные игры «Котята и щенята», «Удочка» 3.Пальчиковая гимнастика «Дружба» Карточка №8 Занятия №28, 29,30	1.ОРУ с палкой. 2. Метание – метание в вертикальную цель с расстояния 1.5 – 2 метров. Лазание – ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». Подвижные игры «Зайцы и волк», «Пробеги тихо» 3.Пальчиковая гимнастика «Побежали вдоль реки» Карточка №10 Занятия №31, 32,33	1.ОРУ с мячом. 2. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны, ходьба по доске, лежащей на полу на носках, руки за голову. Прыжки – прыжки на двух ногах через шнур справа и слева с продвижением вперед. Лазание – лазание на гимнастическую стенку и спуск с нее. Подвижные игры «У медведя во бору», «Самолеты» 3.Пальчиковая гимнастика «Игрушки» Карточка №13 Занятия №34, 35,36