

**ДОКЛАД**  
на РМО № 1 на тему:  
**«Структурирование НОД по физической культуре»**

Подготовила: старший воспитатель  
высшей квалификационной категории  
**Псалмова Елена Ивановна**

с. Починки  
ноябрь 2018 год

# Структурирование НОД по физической культуре:

## В первой младшей группе (третий год жизни)

1. Построения и перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):
  - исходные положения (стоя, сидя, лежа),
  - приседания,
  - простые движения рук (одновременные и однонаправленные) с предметами и без них.
3. Основные движения:
  - ходьба и бег в разных направлениях,
  - упражнения в равновесии (высота до 25 см, ширина до 20 см),
  - бег в медленном и быстром темпе,
  - подскоки на месте и с передвижением, спрыгивание с предмета,
  - катание мяча друг другу, перебрасывание мяча через предмет, бросание предмета в горизонтальную и вертикальную цель, вдаль,
  - ползание на четвереньках.
4. Подвижные игры.
  - не сложные правила.

## Во второй младшей группе (четвертый год жизни)

1. Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте.
2. Общеразвивающие упражнения:
  - с предметами и без предметов,
  - в различных положениях (стоя, сидя, лежа).
3. Основные движения:
  - разные виды ходьбы с заданиями,
  - бег со сменой темпа и направления,
  - прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание),
  - прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля), бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль,
  - лазание приставным шагом, перелазание и пролазание через и под предметами.
4. Ритмические упражнения.
5. Спортивные упражнения:
  - катание на трехколесном велосипеде,
  - ступающий шаг и повороты на месте на лыжах,
  - скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.
6. Подвижные игры. Основные правила игр.

## В средней группе (5-ый год жизни)

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).
2. Общеразвивающие упражнения:
  - исходные положения;
  - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
  - темп (медленный, средний, быстрый).

### 3. Основные движения:

- в беге – активный толчок и вынос маховой ноги;
- в прыжках – энергичный толчок и мах руками вперед – вверх;
- в метании – исходное положение, замах;
- в лазании – чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одновременным способом.

### 4. Подвижные игры:

- правила игр;
- функции водящего.

### 5. Спортивные упражнения:

- на лыжах – скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору;

### 6. Ритмические движения:

- танцевальные позиции (исходные положения);
- элементы народных танцев;
- ритм и темп движений;
- элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

## **В старшей группе (шестой год жизни)**

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 колонны.

2. Общеразвивающие упражнения:

- способы выполнения упражнений с различными предметами,
- направления и последовательность действий отдельных частей тела.

3. Основные движения:

- вынос маховой ноги вперед в скоростном беге,
- равномерный бег в среднем и медленном темпе,
- способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
- способы метания в цель и даль,
- лазание одноименным и разноименным способом.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр,
- способы выбора ведущего.

5. Спортивные упражнения:

- скользящий лыжный ход

## **В подготовительной к школе группе (7-ой год жизни)**

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.

2. Общеразвивающие упражнения:

- разноименные и одноименные упражнения,
- темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
- упражнения в парах и подгруппах;

3. Основные движения:

- в беге – работу рук;
- в прыжках – плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
- в метании – энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;

- в лазании – ритмичность при подъеме и спуске.

#### 4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр;
- способы контроля над своими действиями;
- способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

#### 5. Спортивные упражнения:

- скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке.

Учитывая временные рамки организации НОД по физической культуре в ДОУ, необходимо подобрать программный материал так, чтобы моторная плотность на занятии была достаточной. Существуют рекомендуемые нормы распределения частей НОД по физической культуре.

Часть занятия	% - время при 30 мин. занятии	% - время при 20 мин. занятии
Вводная часть занятия	20% - 6 мин.	20% - 4 мин.
Основная часть занятия	66% - 20 мин.	66% - 13 мин.
Заключительная часть занятия	14% - 4 мин.	14% - 3 мин.

Согласно методическим рекомендациям Т.И. Осокиной, в аналогичных рамках представлена структура НОД по физической культуре в ДОУ по возрастным группам.

#### Структура НОД по физической культуре

№	часть урока	Группа				Содержание
		младшая	средняя	Старшая	Подготов.	
		время	время	время	время	
1.	Вводная часть	2 – 4 мин.	3 – 5 мин.	4 – 6 мин.	5- 6 мин.	- Построение, ходьба, - Легкий бег, - Упр. для формирования стопы, - Упр. на внимание, - Танцевальные шаги, - Организующая игра, - Перестроение для ОРУ.
2.	Основная часть	10 -15 мин.	15 -20 мин.	20 -25 мин.	20-25 мин.	- ОРУ, - Ходьба, - Бег, - Прыжки, - Бросание и ловля, - Метание, - Лазание и перелазание, - Равновесие, - Упр. на осанку, - Подвижная игра большой подвижности,

						- Танцы и пляски.
3.	Заключительная часть	2 -3 мин.	2- 4 мин.	2 - 4 мин.	2 - 4 мин.	-Спокойная ходьба, -Малоподвижная игра, -Хоровод, -Дыхательные упр., -Анализ занятия.