**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Вторая младшая группа**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Задачи** | | Развивать ориентировку в пространстве при х.в разных направлениях; учить х.по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие | Упражнять детей в х.и б. всей гр в прямом направлении; прыжках на 2х н.на месте. | Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при ползание под шнур. |
| **Части занятия** | **I** | Х.и б.небольшими гр.в прямом направлении. Игра «Пойдем в гости» «Дождик пошел!» | Х.иб.всейгр «стайкой» к мишки, кукле.  *ОРУ № 1* | Х.в колонне по 1му «Ворона», легкий б. «Стрекозы!»  *ОРУ № 2* | Х.и б. по кругу.  *ОРУ № 3* |
| **II** | **1.** Х.мж.2мя линиями R25см | **1.** Пр.на 2х н. на месте. | **1.** Прокатывание мяча «Прокати и догони» | **1.** Ползание под шнур на низких четвереньках как «Жук» «Доползи до погремушки». |
| П/И «Беги ко мне» | П/И «Птички» | П/И«Кот и воробушки» | П/И «Быстро в домик» |
| **III** | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра |

**Октябрь** (вторая младшая группа)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **5 неделя** |
| **Задачи** | | Упражнять в сохранении равновесия при х.на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые н.в прыжках. | Упражнять в пр.с приземлением на полусогнутые н.; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании др.др. | Упражнять в х.и б.с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Упражнять в х.и б. по кругу, с поворотом в др.сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках, в равновесии. | Повторение пройденного материала |
| **Части занятия** | **I** | Х.в колонне по 1му по сигналу «Лягушки!» полный присед. Б. в колонне и врассыпную.  *ОРУ № 4* | Х.и б. по кругу.  *ОРУ № 5* | Х.в колонне по 1му, врассыпную, по всему залу.  «Стрекозы» б. «Кузнечики» прыжки с продвижением вперед.  *ОРУ № 6* | Х.в колонне по одному по кругу, с поворотом по сигналу; б.по кругу также с поворотом.  *ОРУ № 7* | Игровые упражнения:  -«Бегите ко мне»  -«Прокати мяч по дорожке»  -«Попрыгаем как зайки»  -«Поезд» |
| **II** | **1.** «Пойдем по мостику» х.по скамье.  **2.** Прыжки ч/з шнур с 2х н. | **1.** Прокатывание мяча др.др. сед н.вр.  **2.** Пр. из обруча в обруч. | **1.** Прокатывание мяча в прямом направлении.  **2.** «Быстрый мяч» оттолкнуть мяч и догнать его.  **3.** Ползание на низких четвереньках мж.  предметами. | **1.** «Крокодильчик» Ползание под шнур В 50см.  **2.** «Пробеги – не задень» х.и б. мж предметами |
| П/И «Догони мяч» | П/И «Ловкий шофер» | П/И «Зайка серый умывается» | П/И «Кот и воробушки» |
| **III** | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра |

**Ноябрь** (вторая младшая группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Задачи** | | Упражнять в равновесии при х.по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые н.в пр. | Упражнять в х.по 1му с заданием; пр.из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые н.; упражнять в прокатывании мяча др.др., развивая координацию и глазомер | Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию и ловкость при прокатывании мяча мж предметами; упражнять в ползании. | Упражнять в х.с заданием, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию; в равновесии. |
| **Части занятия** | **I** | «Мышки»-х.на носках р.на пояс, «Бабочки»-б.  *ОРУ № 8* | «Лошадки»-х.высоко поднимая колено р.на пояс. «Стрекозы»-б.  *ОРУ № 9* | Кубики разложены по кругу. Х.по сигналу «Взять кубик!», б.  *ОРУ № 10* | «Лягушки»-присед и продолжить х., «Бабочки»-остановка помахать крылышками продолжить х. Б.  *ОРУ № 11* |
| **II** | **1.** «В лес по тропинке» х.по доске  **2.** «Зайки-мягкие лапочки» пр.на 2х н. до опушки | **1.** «Ч/з болото» пр.на 2х.н.ч/з шнуры в шахматном порядке  **2.** «Точный пас» прокатывание мяча др.др. R 2м | **1.** «Прокати-не задень» прокатывание мяча мж предметами  **2.** «Проползи- не задень» ползание на низких 4ках мж предметами | **1.** «Паучки» ползание на низких четвереньках, перешагнуть ч/з шнур хлопнуть над головой  **2.**Х.подоскена середине присед |
| П/И «Ловкий шофер» | П/И «Мыши в кладовой» | П/И «По ровненькой дорожке» | П/И «Поймай комара» |
| **III** | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра |

**Декабрь** (вторая младшая группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Задачи** | | Упражнять в х.и б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Упражнять в х.и б.с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые н.в пр.со скамьи; прокатывании мяча. | Упражнять детей в х.и б.с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча мж.предметами, умение группироваться при лазании под дугу. | Упражнять детей в х.и б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании и сохранении равновесия при х.по скамье. |
| **Части занятия** | **I** | Х.по кругу. «На прогулку!» х.врассыпную, б.  *ОРУ № 12* | Х.в колонне по 1му. По сигналу «Самолеты!» б.врассыпную.  *ОРУ № 13* | Х.в колонне по 1му. По сигналу «Воробушки!» остановка «Чик-чирик!». Б.в колонне по 1му  *ОРУ № 14* | Х.в колонне по 1му. По сигналу «На прогулку!» б.врассыпную.  *ОРУ № 15* |
| **II** | **1.** «Пройди - не задень» х.мж предметами  **2.** «Лягушки - попрыгушки» пр.с 2х н.до шнура «болотце» | **1.** Пр.со скамьи на мат  **2.** Прокатывание мяча др.др.ст.на коленях | **1.** «Не упусти» прокатывние мяча мж.предметами  **2.** «Проползи-не задень» ползание под дугу | **1.** «Жучки на бревнышке» ползание по скамье  **2.** «Пройдем по мостику» х.по скамье приставным шагом |
| П/И «Коршун и птенчики» | П/И «Найди свой домик» | П/И «Лягушки» | П/И «Птица и птенчики» |
| **III** | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра |

**Январь** (вторая младшая группа)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** |
| **Задачи** | | Повторить х. с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на 2х н. с продвижением вперед | Упражнять детей в х.в колонне по 1му, б.врассыпную; в пр.на 2х.н.мж предметами; в прокатывании м., развивая ловкость и глазомер | Повторить х.с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу; сохранении устойчевого равновесия при х.по уменьшенной площади опоры. |
| **Части занятия** | **I** | Х. на носках «Великаны!», б. с поворотом в др.сторону.  *ОРУ № 16* | Х. в колонне по одному, б.в колонне и б. в рассыпную «На полянке»  *ОРУ № 17* | Х. с остановками «Лягушки» остановка присед р.на колени «Бабочки» остановка помахать р., б.  *ОРУ № 18* |
| **II** | **1.** «Пройди – не упади» Х.по скамье р. в сторону  **2.** «Из ямки в ямку» пр.с 2х.н.из обруча в обруч | **1.** «Зайки - прыгуны» пр. мж кубиками «пеньками»  **2.** Прокатывание мяча мж кубиками | **1.** Подлезание под дугу  **2.** «По тропинке» х.по скамье |
| П/И «Коршун и птенчики» | П/И «Птица и птенчики» | П/И «Лохматый пес» |
|  | **III** | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра |

**Февраль** (вторая младшая группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Задачи** | | Упражнять в х.и б.вокруг предметов; развивать координацию движений при х.; повторить пр.с продвижением вперед | Упражнять в х.б. с выполнением заданий; в пр.с высоты и мягком приземлении на полусогнутые н.; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом | Упражнять в х., развивать координацию движений; разучить передачу мяча ч/з шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур | Упражнять в х.б. врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии |
| **Части занятия** | **I** | Х.и б.со сменой направления  *ОРУ № 19* | «Мышки!» х. «Лошадки!» б.  *ОРУ № 20* | Х. б. в колонне  *ОРУ № 21* | Х. и б. в колонне  *ОРУ № 22* |
| **II** | **1.** «Перешагни – не наступи» х. перешагивая ч/з шнуры 5-6 шт  **2.** «С пенька на пенек» пр.из обруча в обруч | 1. «Веселые воробушки» пр.со скамьи  **2.** «Ловко и быстро!» прокатывание мяча мж кубиками | **1.** Передача м.ч/з шнур  **2.**Подлезание под шнур | **1.** «По дугу» подлезание по дугу  **2.** Х.по скамье на середине присед хлопок перед собой |
| П/И «Найди свой цвет» | П/И «Воробушки в гнездышках» | П/И «Воробушки и кот» | П/И «Лягушки» |
| **II** | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра |

**Март** (вторая младшая группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Задачи** | | Упражнять в х.б.; в сохранении устойчивого равновесия при х.по ограниченной площади опоры; повторить пр.мж предметами | Упражнять в х.б.; разучить пр.в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча | Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в отбивании м о пол и ловле его 2мя р., в ползании на повышенной опоре | Развивать координацию движений в х.иб.мж предметами; повторить упр.в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х.на повышенной опоре |
| **Части занятия** | **I** | Х.и б. с изменением направления  *ОРУ № 23* | Х.и б.в чередовании  *ОРУ № 24* | Х.и б. с заданием «Лошадки!» б.высоко поднимая колено, «Бабочки!» махать крыльями  *ОРУ № 25* | Х.и б. мж предметами  *ОРУ № 26* |
| **II** | **1.** «Ровным шагом» х.по скамье на середине присед р.вперед  **2.** «Змейкой» пр.мж кубиками | **1.** «Ч/З канавку» пр.в длину с места ч/з канат  **2.** «Точно в руки» прокатывание м. др.др.ст.на коленях | **1.** «Брось - поймай» отбивание мяча 2мя р. на месте  **2.** «Муравьи» ползание по скамье на низких четвереньках | **1.** «Медвежата» ползание на высоких четвереньках  **2.** Х. по скамье р.в сторону |
| П/И «Кролики» | П/И «Найди свой цвет» | П/И «Зайка серый умывается» | П/И «Автомобили» |
| **II** | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра |

**Апрель** (вторая младшая группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Задачи** | | Повторить х.б. вокруг предметов; пр. ч/з шнуры; упражнять в сохранении равновесия при х.на повышенной опоре | Упражнять в х.б., с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые н.в пр.; развивать ловкость в упр.с мячом | Повторить х.б.с выполнением заданий; развивать ловкость в упр. С мячом; упражнять в ползании на высоких четвереньках | Упражнять в х.с остановкой по сигналу; повторить ползание мж предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х.на повышенной опоре |
| **Части занятия** | **I** | Х.б.по кругу с изменением направления  *ОРУ № 27* | «Жуки полетели!» б. «Жуки отдыхают!» х.  *ОРУ № 28* | «Великаны!» х.на носках «Гномы!» х. в полном присяде. Б.  *ОРУ № 29* | Х. «Воробушки!» остановка помахать крыльями «Лягушки!» присед  *ОРУ № 30* |
| **II** | **1.** Х.по скамье приставным шагом на середине присед р.вперед  **2.** «Ч/З канавку» пр.ч/з шнур | **1.** Пр.из обруча в обруч  **2.** «Точный пас» прокатывание мяча др. др. ст. на коленях | **1.** Подбрасывание м. и ловля его 2мя р.  **2.** «Медвежата» ползание на высоких четвереньках | **1.** «Проползи – не задень» ползание мж предметами, встать в обруч хлопнуть  **2.** «По мостику» х.по скамье р. в сторону |
| П/И «Тишина» | П/И «По ровненькой дорожке» | П/И «Мы топаем ногами» | П/И «Огуречик, огуречик» |
| **II** | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра |

**Май** (вторая младшая группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Задачи** | | Повторить х.б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить равновесие в прыжках | Упражнять детей в х.б.мж предметами; в прыжках со скамьи на полусогнутые н.; в прокатывании мяча др.др. | Х. с выполнением заданий по сигналу; упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его; ползание по скамье | Упражнять в х.б.по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить равновесие |
| **Части занятия** | **I** | Х.б. с изменением направления  *ОРУ № 31* | Х.б. мж предметами  *ОРУ № 32* | Х. «Пчелки!» б.  *ОРУ № 33* | Х. «Мышки!» б.  *ОРУ № 34* |
| **II** | - Х.по скамье  - Пр.ч/з шнуры R30 см | - «Парашютисты» пр.со скамьи  - Прокатывание мя др.др.по 4-5 чел. | - Подбрасывание м.вверх и ловля его 2мя р.  - «Жучки!» ползание по скамье | - Лазание на наклонную лесенку  - Х. по скамье р.в сторону |
| П/И «Мыши в кладовой» | П/И «Воробушки и кот» | П/И «Огуречик, огуречик» | П/И «Коршун и наседка» |
| **II** | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Средняя группа**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х.и б. колонной по 1му; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2мя н.от пола и мягком приземлении. | | | Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые н.при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | | Упражнять в х.колонной по 1му, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, подлезание под шнур. | | Продолжать учить останавливаться по сигналу во время х.; закреплять умение группироваться при подлезание под шнур; упражнять в сохранении равновесия при х.по уменьшенной площади опоры. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.в чередовании с б.  *ОРУ № 1* | | | Х. и б. в колонне по 1му с остановкой по сигналу «Зайки».  *ОРУ № 2* | | Х.в колонне по 1му мж.2мя линиями; б.врассыпную.  *ОРУ № 3* | | Х.в колонне по 1му по сигналу остановка «Воробушки»; б. врассыпную.  *ОРУ № 4* | |
| **II** | **1.** Х. б. мж.2мя линиями Ш15см, Д3м.  **2.** Пр.вверх с 2х н.на месте и с поворотом вправо, влево. | | **1.** Х.и б. мж. 2мя линиями Ш20см.  **2.** Пр.с 2х н.с продвижением вперед 3-4м. | **1.** Пр. «Достань до предмета».  **2.** Прокатывание мяча др.др. ст.на коленях, сидя на пятках R2м. | **1.** Пр. «Достань до предмета».  **2.** Прокатывание мяча др.др.седн.вр.  **3.** Ползание на низких четвереньках R5м. | **1.** Прокатывание мяча др.др. 2мя р.ст.на коленях R2м.  **2.**Подлезание под шнур, не касаясь р.пола В50см. | **1.**Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя  **2.** Ползание под дугу.  **3.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж.предметами 50см-3-4м. | **1.**Подлезание под шнур, не касаясь р.пола.  **2.** Х.на носках по доске, лежащей на полу. | **1.** Х.на носках по доске, лежащей на полу ч/з предметы.  **2.** Ползание под шнур (дугу) на низких четвереньках R1м.  **3.** Пр.с 2х н.с продвижением вперед. |
| П/И «Найди себе пару!» | | | П/И «Самолеты» | | П/И «Огуречик, огуречек» | | П/И «У медведя во бору» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Октябрь**(средняя группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | | **3 неделя** | | **4 неделя** | | | **№ недели** | |
| **№ занятия** | | **1** | | **2** | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при х.на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении в пр.с продвижением вперед. | | | Учить детей находить свое место в шеренге после х.и б.; упражнять в приземлении на полусогнутые н.в пр. из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч дрдр, развивать точность. | | | Повторить х., развивать глазомер и ритмичность при перешагивании ч/з предметы; упражнять в прокатывании мяча, в лазанье под дугу. | | Упражнять в х.б.колонной по 1му, в х. б.врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь р.пола; упражнять в сохранении равновесия при х. на уменьшенной площади опоры. | | | Повторение пройденного материала. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.б. с препятствием  *ОРУ № 5* | | | Х. с командой по местам в шеренгу. Б.  *ОРУ № 6* | | | Х.в колонне по 1му с перешагиванием ч/з предметы. *ОРУ № 7* | | Х.б.в колонне и в рассыпную.  *ОРУ № 8* | | | Игровые упражнения:  -Лошадки  -Найди себе пару  -Кот и мыши | |
| **II** | **1.** Х.по скамье р.на пояс по середине присед р.в стороны.  **2.**Пр.с 2х н.спрдвижением вперед до кубика. | **1.** Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс.  **2.** Пр.на 2х н.до предмета, перепрыгнуть. | | **1.** Пр. из обруча в обруч с 2х н.  **2.** Прока  тывание мяча дрдрст.на коленях. | | **1.** Пр. из обруча в обруч с 2х н.  **2.** Прока  тывание мяча мж предметами. | **1.** Прока  тывание мяча прямо  **2.**Подлезание под шнур, не касаясь р. | **1.**Подлезание под дугу  **2.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед ч/з 4-5 веревочек | **1.** Ползание под дугу В 50см  **2.**Х.ч/з кубики  **3.**Пр.мж. предметами на 2х н. | **1.**Подлезание под шнур В 40см с мячом в руках  **2.**Прокатывани мяча по дорожке, затем пробежать за мячом | |
| П/И «Кот и мыши» | | | П/И «Автомобили» | | | П/И «У медведя во бору» | | П/И «Кот и мыши» | | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | |

**Ноябрь**(средняя группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | | Упражнять в х.и б. мж предметами; в пр.на 2х н., закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при х. на повышенной опоре. | | | Упражнять в х.и б.по кругу, в х.и б. на носках; в приземлении на полусогнутые н.в пр.; в прокатывании мяча. | | Упражнять в х.и б. с изменением направления движ; в в отбивании мяча о пол и ловля его 2мя р.; повторить ползание на высоки четвереньках. | | Упражнять в х.и б.с остановкой по сигналу; в ползании на животе по скамье, развивая силу и ловкость; повторить задание на равновесие. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.иб.мж кубиками.  *ОРУ № 9* | | | Х.и б.по кругу с поворотом в др.сторону по сигналу; х.и б. врассыпную, на носках.  *ОРУ № 10* | | Х.с изменением направления по сигналу, высоко поднимая колено, р.на пояс.  *ОРУ № 11* | | Х.и б.по сигналу принять любую позу.  *ОРУ № 12* | |
| **II** | **1.** Х. по скамье перешагивая ч/з кубики  **2.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами | | **1.** Х.по скамье с мешочком на голове р.в сторону  **2.**Пр.на 2х н.ч/з 5-6 шнуров  **3.**Подбра  сывание мяча вверх и ловля его 2мя | **1.**Пр.на 2х н.ч/з 5-6 шнуров  **2.** Прока  тывание мячей др.др.ст.на коленях | **1.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами  **2.** Передача мяча др.др.снизу R1.5м | **1.** Отбивание мяча о пол 2мя р.  **2.** Ползание по скамье | **1.** Отбивание мяча о пол 2мя 1й р.  **2.** Ползание на высоких четвереньках «по-медвежьи»  **3.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами | **1.** Ползание по скамье на животе, подтягиваясь 2мя р., хват сбоку  **2.** Х.по скамье боком р.на пояс | **1.** Х.по скамье боком на середине по середине присед р.вперед  **2.** Ползание по скамье на четвереньках  **3.** Пр.на 2х н.до предмета |
| П/И «Салки» | | | П/И «Самолеты» | | П/И «Лиса и куры» | | П/И «Цветные автомобили» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Декабрь**(средняя группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Развивать внимание детей при выполнении заданий в х.и б.; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках ч/з препятствие. | | | Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые н.; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча мж предметами. | | Упражнять в х.колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при передаче мяча др.др.; повторить ползание на четвереньках. | | Упражнять в х. и б.; учить правильному хвату рук за края скамьи при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.и б.в колонне по одному, врассыпную по сигналу в колонну.  *ОРУ № 13* | | | Х.и б.по одному. Перестроиться в пары на месте рассчитавшись на Белочек и Зайчиков  *ОРУ № 14* | | Х.в колонне по одному; х.и б.врассыпную, по сигналу остановка.  *ОРУ № 15* | | Х. в колонне по одному; х. и б. врассыпную, по сигналу остановка.  *ОРУ № 16* | |
| **II** | **1.** Х.по канату по прямой  **2.**Пр.ч/з кубики  5-6шт., р.свободно | | **1.** Х.по канату по кругу  **2.**Пр.ч/з кубики  5-6шт., р.свободно  **3.**Прокатывание мяча мж.предметами | **1.** Пр.со скамьи на мат  **2.**Прокатывание мяча мж. предметами | **1.** Пр.со скамьи на мат  **2.** Прокатывание мяча мж. Предметами  **3.** Бег по дорожке ширина 20см | **1.** Передача мяча снизу др.др.  1,5 м  **2.** Ползание на высоких четвереньках | **1.** Передача мяча снизу др.др.  1,5 м  **2.** Ползание на высоких четвереньках по скамье  **3.**Х.спереш. ч/з предметы | **1.** Ползание на животе по скаме, хват сбоку  **2.** Х.по скамье приставным шагом, р.за голову | **1.** Ползание на высоких четвереньках по скамье  **2.** Х.по скамье на середине присед, хлопок  **3.** Пр.с 2х н. с продвижением вперед до предмета |
| П/И «Лиса и куры» | | | П/И «У медведя во бору» | | П/И «Зайцы и волк» | | П/И «Птичка и кошка» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Январь**(средняя группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х.иб.мж. предметами; формировать устойчивое равновесие в х.по уменьшенной поверхности; повторить упр.в прыжках. | | | Упражнять в х.со сменой ведущего; в прыжках и передачи мяча др.др. | | Повторить х.и б. мж.предметами; ползание по скамье на четвереньках, развивать ловкость с мячом. | | Упражнять в х. со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при х. скамье, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.в колонне по одному; х.и б. мж. предметами.  *ОРУ № 17* | | | Х.в колонне по одному со сменой ведущего, б.врассыпную.  *ОРУ № 18* | | Х.по одному «змейой», мж.предметами; х.с перешагиванием ч/з шнуры; б.врассыпную.  *ОРУ № 19* | | Х. в колонне по одному со сменой ведущего. Бег.  *ОРУ № 20* | |
| **II** | **1.**Х.по канату боком, пятки на канате, р.на пояс  **2.**Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево | | **1.**Х.по канату боком, носки на канате, р.за головой  **2.**Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево  **3.**Подбрасывани мяча вверх и ловля его двумя | **1.**Пр.со скамьи  **2.**Передача мяча др.др.2м | **1.**Отбивание мяча одной р.  **2.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед н.вм., н.вр.  **3.**Х.на носках мж. предметами | **1.**Отбивание мяча одной рукой  **2.**Ползание по скамье на высоких четвереньках | **1.**Прокатывание мяча др.др 2,5м  **2.**Ползание по прямой на высоких четвереньках  **3.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево | **1.**Подлезание под шнур боком  **2.**Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс | **1.**Подлезание под шнур прямо и боком  **2.**Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс на середине присед, р.вперед  **3.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж.предметами 4-5 шт |
| П/И «Кролики» | | | П/И «Найди себе пару» | | П/И «Лошадки» | | П/И «Автомобили» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Февраль**(средняя группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х. и б. мж. предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | | | Упражнять в х. с выполнением заданий в пр. из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча мж. предметами. | | Упражнять детей в х. и б. врассыпную мж. предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | | Упражнять в х. с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки мж. предметами. | |
| **Части занятия** | **I** | Х. в колонне по одному, х. и б. мж. предметами, 5-6 штук ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.  *ОРУ № 21* | | | Х. в колонне по одному, «Аист!» остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны, «Лягушки!» присд на, руки на колени.  *ОРУ № 22* | | Х. в колонне по одному; на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.  *ОРУ № 23* | | Х. в колонне по одному б. врассыпную, перестроение в ходьбе в колонну по одному.  *ОРУ № 24* | |
| **II** | **1.**Х.по скамье с поворотом на середине  **2.**Пр.ч/з предметы | | **1.**Х.перешагивая ч/з предметы  **2.**Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево  **3.**Передача мяча снизу др.др. 2м | **1.**Пр.из обруча в обруч с 2х н.  5-6 шт.  **2.**Прокатывание мячей мж.  предметами | **1.**Пр.на 2х н.ч/з шнуры  **2.**Передача мяча снизу др.др.ст.на коленях  **3.**Х.на носках, р.на пояс | **1.**Передача мяча др.др.  **2.**Ползание на четвереньках по скамье | **1.**Метание мешочка в вертикальную цель  **2.**Ползание по скамье на высоких четвереньках  **3.**Пр. с 2х н.с продвижением вперед мж.  предметами | **1.**Ползание по скамье на высоких четвереньках  **2.**Х.перешагивая ч/з предметы | **1.**Ползание по скамье на высоких четвереньках  **2.**Х.по скамье приставным шагом, на середине присед, р.вперед  **3.**Пр.на правой левой н. до предмета |
| П/И «Котята и щенята» | | | П/И «У медведя во бору» | | П/И «Воробушки и автомобиль» | | П/И «Перелет птиц» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Март**(средняя группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х. и б. по кругу с изменением направления движения и б.врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | | | Упражнять в х. с выполнением заданий по сигналу; в прыжках в длину с места, в передаче мяча через сетку; повторить х. и б. врассыпную. | | Упражнять в х. и б. по кругу; х. и б. с выпoлнeниeм задания; повторить прокатывание мяча мж. предметами; упражнять в ползании на животе по скамье. | | Упражнять в х. и б. врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамье «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.в колонне по одному. По сигналу поворот кругом; переход на б. Х.и б. в чередовании. Х.и б. врассыпную с остановкой по сигналу.  *ОРУ № 25* | | | Х. в колонне по одному. «Лошадки!» х.высоко поднимая колени, р.на пояс, переход на обычную х. «Мышки!» х. на носках, руки за голову. Х. и б. врассыпную.  *ОРУ № 26* | | Х. в колонне по одному; х. и б. по кругу с выполнением заданий: х. на носках, в полуприсяде, р. на коленях; переход на обычную х.  *ОРУ № 27* | | Ходьба в колонне по одному; х. и б. врассыпную, по сигналу остановка.  *ОРУ № 28* | |
| **II** | **1.**Х.н носках мж. Предметами 4-5шт  **2.** Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево | | **1.**Х.и б.по наклонной доске  **2.**Пр.ч/з скакалку | **1.**Пр.в длину с места  **2.**Передача мяча ч/з шнур снизу | **1.**Пр.в длину с места  **2.**Передача мяча ч/з шнур из за головы  **3.**Прокатывание мяча др.др. сед н.вр. 2м | **1.**Прокатывание мяча мж.предметами  **2.**Ползание по скамье на животе, хват сбоку | **1.**Прокатывание мяча мж. Предметами  **2.**Ползание по скамье с мешочком на спине  **3.**Х.по скамье с мешочком на голове | **1.**Ползание по скамье на высоких четвереньках  **2.**Х.по доске на полу  **3.**Пр.ч/з 5-6 шнуров | **1.**Лазание по гимн.стенке  **2.**Х.по доске на полу, на носках, р.на пояс  **3.**Пр. ч/з 5-6 шнуров |
| П/И «Перелет птиц» | | | П/И «Бездомный заяц» | | П/И «Самолеты» | | П/И «Охотник и зайцы» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Апрель**(средняя группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х.и б. в колонне по одному, х.и б. врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | | | Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за руки, х. и б. врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места. | | Упражнять в х. с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании, повторить ползание на четвереньках. | | Упражнять в х.и б. врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | |
| **Части занятия** | **I** | Х. в колонне по одному. Х. с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Б. врассыпную.  *ОРУ № 29* | | | Х. в колонне по одному и б. врассыпную.  *ОРУ № 30* | | Х. в колонне по одному. «Лягушки!» присед р. на колени, «Бабочки!» б., помахивая «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  *ОРУ № 31* | | Х. в колонне по одному, х. и бег врассыпную;«Лошадки!»х.высоко поднимая колени; «Мышки!» х. на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.  *ОРУ № 32* | |
| **II** | **1.**Х.по доске с мешочком на голове  **2.**Пр.с 2х н. ч/з предметы  5-6шт | | **1.**Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове  **2.**Пр.с 2х н. ч/з шнуры  5-6шт  **3.**Метание мешочка в горизонтальную цель | **1.**Пр.в длину с месте  **2.**Метание мешочков в горизонтальную цель | **1.**Пр.в длину с месте  **2.**Метание мячей в горизонтальную цель  **3.**Отбивание мяча одной рукой | **1.**Метание мешочка на дальность  **2.**Ползание по скамье на высоких четвереньках | **1.**Метание мешочка на дальность  **2.**Ползание по скамье на высоких четвереньках  **3.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед 3м. | **1.**Х.по доске «лилпутами»  **2.**Пр.с 2х.н.из обруча в обруч | **1.**Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс, на середине присед, р.вперед  **2.**Пр.на 2х.н.мж.предметам |
| П/И «Пробеги тихо» | | | П/И «Совушка» | | П/И «Совушка» | | П/И «Птички и кошка» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Май**(средняя группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х. парами, в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; повторить пр. в длину с места. | | | Повторить х. со сменой ведущего; упражнять в пр. в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | | Упражнять в х. с высоким подниманием колен, б. врассыпную, в ползании по скамье; повторить метание в вертикальную цель. | | Повторить х. и б.с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по повышенной опоре в прыжках. | |
| **Части занятия** | **I** | Х. и б. парами, х. и б. врассыпную. Перестроение в три колонны.  *ОРУ № 33* | | | Х. в колонне по одному со сменой ведущего. Х. и б. врассыпную.  *ОРУ № 34* | | Х. в колонне по одному; «Лошадки!» высоко поднимая колени, р.на пояс; б.врассыпную.  *ОРУ № 35* | | Х. в колонне по одному; по сигналу х. в полуприседе, высоко поднимая колени, мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной х.; б. в колонне по одному.  *ОРУ № 36* | |
| **II** | **1.**Х.по доске «лилипутами»  **2.**Пр.на 2х.н. ч/з шнуры 5-6шт | | **1.**Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс, на середине присед, р.вперед  **2.**Пр.на 2х.н. ч/з шнуры 5-6шт  **3.**Проатывание мяча мж. предметами | **1.**Пр.в длину с места ч/з каната  **2.**Передача мяча др.др | **1.**Пр.ч/з скакалку  **2.**Передача мяча др.др. 2м  **3.**Метание мешочка на дальность | **1.**Метание мешочка в вертикальную цель  **2.**Ползание на животе по скамье хват сбоку | **1.**Метание мешочка в вертикальную  Цель  **2.**Ползание по скамье на высоких четвереньках  **3.**Пр.ч/з скакалку | **1.**Х.по скамье с мешочком на голове, р.в стороны  **2.**Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево | **1.**Лазание по гимн.стенке  **2.**Х.по доске на носках, р.за голову |
| П/И «Котята и щенята» | | | П/И «Котята и щенята» | | П/И «Зайцы и волк» | | П/И «У медведя во бору» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Старшая группа.**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х.и б.колонной по 1му, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в пр.с продвижением вперед и передачи мяча. | | | Повторить х.иб.мж предметами; упражнять в х.на носках; развивать координацию движений в пр.в высоту (достань до предмета) и ловкости в подбрасывании мяча вверх. | | Упражнять в х.с высоким подниманием колено, в непрерывном беге до 1мин; в ползании по гимн.скамье на низких четвереньках; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при х.по уменьшенной площади опоры. | | Разучить х.и б.с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком; повторить упр. В равновесии и прыжках. | |
| **Части занятия** | **I** | Х. на носках р.на пояс, б.по сигналу врассыпную, перестроение в 2 колонны. *ОРУ № 1* | | | Х. в колонне по 1му на носках, р.на пояс; х.иб.мж предметамиR40см.  *ОРУ № 2* | | Х.с высоким подниманием колен, р.на пояс. Б.в колонне по 1му до 1мин.  *ОРУ № 3* | | Х. с перекатом с пятки на носок.  *ОРУ № 4* | |
| **II** | **1.** Х. по скамье ч/з предметы, р.на пояс.  **2.** Пр.на 2х н.с продвижением вперед 4м.  **3.** Передача мяча др.др.снизу R2м. | | **1.**Х.по скамье ч/з предметы, р.за головой.  **2.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами «змейкой»  **3.** Передача мяча др.др. с отскоком о пол. | **1.** Пр.на 2х н. «Достань до предмета»  **2.**Подбрасывание малого мяча 2мя р.  **3.** Б.в среднем темпе 1,5 мин. | **1.** Пр.в высоту с места «Достань до предмета»  **2.**Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя р., с хлопком.  **3.** Ползание на низких четвереньках мж предметами. | **1.** Ползание по скамье на низких четвереньках.  **2.** Х.по канату боком приставным шагом, р.на пояс.  **3.**Подбрасывание мяча вверх 2мя р., с хлопком. | **1.** Передача мяча др.др. из-за головы.  **2.** Ползание по скамье на низких четвереньках.  **3.** Х.по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс. | **1.**Пролезание в обруч боком.  **2.** Х.  перешагивая ч/з предметы.  **3.**Пр.на 2х н.с мешочком мж.  колен. | **1.**Пролезание в обруч прямо и боком.  **2.** Х. перешагивая ч/з предметы с мешочком на голове.  **3.** Пр.с 2х н. с продвижением вперед 4м. |
| П/И «Мышеловка» | | | П/И «Фигуры» | | П/И «Удочка» | | П/И «Мы веселые ребята» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Октябрь**(старшая группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | | **5 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять детей в беге продолжительностью до 1мин.; в х.приставным шагом по скамье; в пр.и передаче мяча. | | Разучить поворот по сигналу во время х., б. с препятствием; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движ.при передачи мяча. | | Повторить х.с изменением темпа движ.; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. | | Упражнять в х.парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и пр. | | Повторение пройденного материала. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.и б. 1мин.  *ОРУ № 5* | | Х.с сигналом поворот, б. с препятствием.  *ОРУ № 6* | | Х.и б.в медленном и быстром темпе.  *ОРУ № 7* | | Построение по 2 х.парами по сигналу поворот , б.в 1колонне, б.врассыпную.  *ОРУ № 8* | | Игровые упражнения:  -На одной ножке по дорожке.  -Передача мяча ч/з сетку  -Пройди и не упади  -Удочка | |
| **II** | **1.** Х.по скамье боком приставным шагом, р.на пояс.  **2.**Пр.ч/з короткие шнуры 50см 4-5 шт.  **3.**Передача мяча дрдр от груди. | **1.** Х.по скамье боком приставным шагом, перешагивая ч/з предметы.  **2.** Пр.на 2х н. впр.влев.  ч/з канат.  **3.**Передача мяча от груди. | **1.** Пр. со скамьи.  2.Ползание по скамье на низкихчетверень  ках  **3.**Передача мяча дрдр из-за головы | **1.** Пр.со скамьи.  **2.** Передача мяча дрдр от груди.  **3.** Ползание на низкихчетверень  кахперелазания ч/з скамью. | **1.** Метание мяча в горизонтальную цель R2м  **2.**Подлезание под дугу прямо боком не касаясь р.пола.  **3.**Х.ч/з предметы р.на пояс. | **1.** Метание мяча в горизонтальную цель R2,5м  **2.** Ползание на низких четвереньках мж пред  метами 1м.  **3.** Х.по скамье боком приставным шагом. | **1.**Пролезание боком в обруч 2-3шт.  **2.** Х.по скамье на середине перешагнуть ч/з предмет.  **3.** Пр.на 2 н. на мат с 3х шагов. | **1.**Ползание на низких четвереньках.  **2.** Х.по скамье на середине присед с хлопком.  **3.**Пр.напрепят  ствие. |
| П/И «Перелет птиц» | | П/И «Не оставайся на полу» | | П/И «Удочка» | | П/И «Гуси – лебеди» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Ноябрь**(старшая группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Повторить х.с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движ.; передачу мяча др.др. | | | Упражнять в х.с изменением направления движ., б.мж предметами; повторить пр.попеременно на пр.лев.н.спродвиж.вперед; упражнять в ползании по скамье и ведении мяча мж предметами. | | Упражнять в х.с изменением темпа движ., в б.мж предметами, в равновесии; повторить упр.с мячом. | | Повторить х.с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках. | |
| **Части занятия** | **I** | Х., бег высоко поднимая колено, врассыпную, мж предметами.  *ОРУ № 9* | | | Х.в колонне по 1му, по сигналу смена направления, б.мж предметами.  *ОРУ № 10* | | Х.с ускорением и замедлением темпа движ.по сигналу; б.мж предметами.  *ОРУ № 11* | | Х.и б.в чередовании.  *ОРУ № 12* | |
| **II** | **1.** Х.по скамье перекладывая малый мяч вокруг себя  **2.**Пр.напр.лев.н.  **3.** Передача мяча 2мя р.снизу  R2-2,5м | | **1.** Х.по скамье перекладывая малый мяч вокруг себя  **2.** Пр.по прямой 2пр на 2х н.2 на пр.н.  **3.** Передача мяча из-за головы R3м | **1.** Пр.с продвижением вперед на пр.лев.н.  **2.** Ползание на животе по скамье хват сбоку  **3.** Ведение мяча прямо | **1.** Пр.с продвижением вперед на пр.лев.н.  **2.**Ползание на низких четвереньках подталкивая набивной мяч головой  **3.** Ведение мяча прямо | **1.** Ведение мяча прямо  **2.**Пролезание в обруч прямо, боком не косаясь обруча  **3.** Х.по скамье боком | **1.** Ведение мяча прямо  **2.** Ползание на низких четвереньках  **3.**Х.на носках р.за голову мж предметами | **1.**Подлезание под шнур В40см боком не касаясь пола  **2.** Х.по скамье с мешочком на голове р.на поясе  **3.**Пр.напр.лев.н. до предмета | **1.**Подлезание под шнур прямо и боком  **2.**Пр.напр.лев.н. 2пр на пр.н. 2пр.на лев.н.  **3.**Х.на носках р.за голову мж предметами |
| П/И «Пожарные на учении» | | | П/И «Не оставайся на полу» | | П/И «Удочка» | | П/И «Пожарные на учении» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Декабрь** (старшая группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в умении сохранить в б. правильную дистанцию до.от др.; разучить х.по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить передачу мяча. | | | Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за руки, с поворотом в др.сторону; повторить пр.попеременно на пр.лев.н., продвигаясь вперед; упражнять в ползании и передаче мяча. | | Упражнять в х.и б. врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по скамье; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | | Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за р., в беге врассыпную; в лазанье на гин.стенку; в равновесии и прыжках. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.в колонне; б.в колонне по одному мж. предметами.  *ОРУ № 13* | | | Перестроение в колонну по одному в круг  *ОРУ № 14* | | Х.и б. с остановкой по сигналу.  *ОРУ № 15* | | Х.и б.по кругу с поворотом в др.сторону.  *ОРУ № 16* | |
| **II** | **1.** Х. по наклонной доске, прямо, р.в стороны  **2.** Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс  **3.** Прыжки на 2х ч/з предметы  **4.** Передача мяча др.др. 2мя р.из-за головы 2.5м | | **1.** Х.понклонной доске, прямо, р.в стороны  **2.**Х.по скамье перешагивая ч/з предметы, р.на пояс  **3.** Прыжки на 2х мж. предметы | **1.** Пр.с ноги на ногу 2пр.на пр.  2пр.на лев.н.  **2.**Подбрасыван мяча вверх и ловля его 2мя р  **3.** Ползание на низких четвереньках мж.предметами | **1.** Пр.с ноги на ногу 2пр.на пр.  2пр.на лев.н.  **2.**Ползание подталкивая мяч головой  **3.** Прокатывание мяча | **1.**Передча м. др.др. снизу  **2.** Ползание по скамье на животе хват с боков  **3.** Х. по скамье с мешочком на голове, р. В стороны | **1.**Передча м. др.др. снизу, ловля с хлопком  **2.** Ползание на низких четвереньках с мешочком на спине  **3.** Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове | **1.** Лазание на гимн.стенку  **2.** Х. скамье, перешагивая ч/з предметы, р.на пояс  **3.**Пр.на 2х н.мж предметами | **1.** Лазание на гимн.стенку разноименным способом  **2.** Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове  **3.** Пр.на 2х н. мж  предмтами с зажатым мешочком мж.н. |
| П/И «Ловишка с ленточками» | | | П/И«Мороз красный нос» | | П/И «Охотник и зайцы» | | П/ И «Хитрая лиса» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Январь** (старшая группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упрражнять в х.и б. мж.предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при х.и б. по наклонной доске; упражнять в прыжках с н.на н.; в забрасывании мяча в кольцо. | | | Повторить х.и б. по кругу; разучить пр.в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. | | Повторить х.иб.мж. предметами; упражнять в передаче мяча др.др.; повторить задание в равновесии. | | Повторить х.и б. по кругу; упражнять в равновесии и п.; упражнять в лазанье на гимн.стенку. | |
| **Части занятия** | **I** | Построение в шеренгу. Х.иб.мж. предметами.  *ОРУ № 17* | | | Х.и б. по кругу.  *ОРУ № 18* | | Х.в колонне по одному мж. предметами; б.врассыпную.  *ОРУ № 19* | | Х. и б. по сигнаалу поворот  *ОРУ № 20* | |
| **II** | **1.** Х.и б.по наклонной доске 40-20 см  **2.** Пр.с н.на н., 2пр.на пр.2 пр.на лев.  **3.** Передача мяча др.др. снизу | | **1.** Х. по наклонной доске 40-20 см  **2.**Пр.с 2х н.мж. предметами  **3**. Передача мяча др.др. снизу | **1.** Пр.в длину с места  **2.**Подлезание под дугу толкая мяч головой  **3.**Подбрасыв мяча вверх | **1.** Пр.в длину с места  **2.**Переползание ч/з скамью, подлезание под дугу.  **3.** Передача мяча др.др. снизу | **1.** Передача мяча др.др. от груди  **2.**Пролезание в обруч боком  **3.**Х.с перешагивание ч/з предметы, р.на пояс | **1.** Передача мяча др.др  **2.**Пролезание в обруч пр.лев. боком  **3.**Х.с перешагивание ч/з предметы с мешочком на голове, р.в сторону | **1.** Лазанье на гимн.стенку одноименным способом  **2.** Х. по скамье «лилипутами»  **3.**Пр.с продвижением вперед н.вр. н.вм.  **4.** Ведение мяча 1 р. по прямой | **1.** Лазанье на гимн.стенку  **2.** Х. по скамье р. за голову  **3.**Пр.ч/з шнуры с 2х н.  **4.** Ведение мяча 1 р. по прямой |
| П/И «Медведи и пчелы» | | | П/И «Совушка» | | П/И «Не оставайся на полу» | | П/ И «Хитрая лиса» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Февраль** (старшая группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х.и б. врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при х.на повышенной опоре; повторить упражнения в пр.и забрасывании мяча в корзину | | | Повторить х.и б.по ругу, взявшись за р.; х.иб.врасыпную; закреплять навык энергичного отталкивания  и приземления на полусогнутые н. пр.; упражнять в ползание под дугу и отбивании мяча о землю. | | Упражнять в х.и б. мж. предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании ч/з нее. | | Упражнять в непрерывном б.; в лазанье на гимн.стенку; в сохранении равновесия при х. н повышенной опоре; повторить задание в пр. и с мячом. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.и б.по сигналу в рассыпную и со сменой направления.  *ОРУ № 21* | | | Х.и б. по кругу, взявшись за р.; х.и б. врассыпную с остановкой по сигналу.  *ОРУ № 22* | | Х.и б. мж. скамьей.  *ОРУ № 23* | | Х., продолжительный б.с изменением направления, х.и б.врассыпную.  *ОРУ № 24* | |
| **II** | **1.** Х.по скамье, р. в сторону  **2.**Пр.ч/з кубики 6-8 шт.  **3.** Попадание мяча в корзину из-за головы | | **1.** Б. по скамье  **2.** Пр. с 2х н.ч/з кубики пр.лев.боком  **3.**Попадание мяча в корзину от груди | **1.** Пр. в длину с места  **2.**Отбивание мяча одной р.спродижением вперед  **3.** Ползание под дугу | **1.** Пр. в длину с места  **2.**Ползание на четвереньках мж.прдметами  **3.** Передача мяча др.др.одной р. с отскоком о пол | **1.** Метание мешоча в вертикальную цель пр.лев.р. 3м  **2.**Подлезание под шнур 40см  **3.**Перешагиван ч/з шнур 40см | **1.** Метание мешоча в вертикальную цель пр.лев.р. 3м  **2.** Ползание на четвереньках по скамье с мешочком на спине  **3.**Х.на носках мж.предметам,пр.ч/з шнуры | **1.**Лазанье на гимн.стенку разноименным способом  **2.**Х.по скамье «лилипутами», р.н пояс  **3.** Пр.с н.на н., 2пр.на пр.н.2 пр.налев.н.  **4.** Отбивание мяч одной р.с продвижение вперед | **1.**Лазанье на гимн.стенку одноименным способом  **2.** Х.по скамье, р.за голову  **3.**Подбрасыван  малого мяча одной р.ловля его двумя р. |
| П/И «Охотники и зайцы» | | | П/И «Не оставайся на полу» | | П/И «Мышеловка» | | П/И «Гуси – лебеди» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Март**(старшая группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х.в колонне по одному, с поворотом в др. сторону по сигналу; разучить х.по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и передаче мча, развивая ловкость и гломер. | | | Повторить х.и б.по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить пр.в высоту с разбега; упражнять в метании мешочка в цель, в ползании мж.предметами. | | Повторить х.со сменой темпа движения; упражнять в ползании по погимн.скамье, в равновесии и пр. | | Упражнять в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.и б.по одному, по сигналу смена направления.  *ОРУ № 25* | | | Х.иб.по ругу с именением направления движения; х.иб.мж.предметами.  *ОРУ № 26* | | Х.со сменой темпа по сигнулу; х.иб.врассыпную.  *ОРУ № 27* | | Х.и б.врассыпную.  *ОРУ № 28* | |
| **II** | **1.**Х. по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс  **2.**Пр.из обруча в обруч  **3.**Передача мяча др.др.и ловля его после отскока от пола | | **1.**Х. по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс  **2.**Пр.на 2х н.ч/з предметы  5-6шт  **3.**Передача мяча др.др.и ловля его с хлопком после отскока | **1.**Пр.в высоту с разбега 30см, с приземлением на мат  **2.**Метание мешочка в вертикальную цель пр.лев.р.  **3.**Ползание на четвереньках мж.предметами | **1.**Пр.в высоту с разбега 30см, с приземлением на мат  **2.**Метание мешочка в вертикальную цель пр.лев.р.  **3.**Ползание на четвереньках по прямой | **1.**Ползание на высоких четвереньках по скамье  **2.**Х.. по скамье приставным шагом на середине присед  **3.**Пр.впр.влево ч/з канат | **1.**Ползание на четвереньках по скамье  **2.**Х.по скамье в поворотом на середине  **3.**Пр.из обруча в обруч на 2х н., на пр.лев.н. | **1.**Подлезание под шнур боком  **2.**Мешание мешочка в горизонтальную цель 3м  **3.**Х. на носках мж.предметамир.за голову | **1.**Мешание мешочка в горизонтальную цель 3м  **2.**Ползание на высоких четвереньках мж.предметами  **3.**Х. перешагивая ч/з предметы |
| П/И «Пожарные на учении» | | | П/И «Медведь и пчелы» | | П/И «Стоп» | | П/И «Не оставайся на полу» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Апрель**(старшая группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Повторить х.и б.по кругу; упражнять в сохранении равновесия при х.по повышенной опоре; упражнять в пр.иметнии. | | | Повторить х..и б. мж.предметами; разучить пр.с короткой скакалкой; уупражнять в прокатывании обручей. | | Х.и б. с остановкой по сигналу; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | | Упражнять в х.иб.мж. предметами; закреплять навыки лазанья на гимн.стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.перешагиваяч/з шнуры, б. врссыпную.  *ОРУ № 29* | | | Х.иб.мж.предметами.  *ОРУ № 30* | | Х.иб.с заданием, х.иб.перешагивание ч/з кубики.  *ОРУ № 31* | | Х. и б. мж.предметами.  *ОРУ № 32* | |
| **II** | **1.**Х.по скамье, р.в стороны  **2.**Пр.ч/з кубики  **3.**Передача мяча др.др.  из-за головы | | **1.**Х.по скамье с передачей мяча вокруг туловища  **2.**Пр.на 2х н.с продвижением вперед и с препятствием  **3.**Подбрасыван  малого мяча одной р.и ловля его двумя р. | **1.**Пр.ч/з скакалку на месте вращая ее вперед  **2.**Прокатывание обруча др.др.  **3.**Пролезание в обруч прямо и боком | **1.** Пр. с продвижением вперед ч/з 1 н.  **2.**Прокатывание обруча др.др.  **3.**Пролезание в обруч прямо и боком | **1.**Метание мешочков в вертикальную цель 2,5м  **2.**Ползание по прямой, переползание ч/з скамью  **3.**Х.по скамье, перешагивая ч/з предметы | **1.**Метание мешочков в вертикальную цель 3м  **2.**Х.по скамье «лилипутами»  **3.**Ползание по скамье на высоких четвереньках | **1.**Лазание на гимн.стенку произвольным способом  **2.**Пр.ч/з короткую скакалку с продвижением вперед  **3.**Х.по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс. | **1.**Лазание на гимн.стенку произвольным способом  **2.**Пр.вдоль каната вправо влево на 2х н.  **3.**Х. на носках мж.предметами, р.на пояс. |
| П/И «Медведь и пчелы» | | | П/И «Стой» | | П/И «Удочка» | | П/И «Горелки» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Май** (старшая группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х.и б. с поворотом в др.сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в пр.и с мячом. | | | Упражнять в х.иб.с перешагиванием ч/з предметы; разучить пр.в длину с разбега; упражнять в передаче мяча. | | Упражнять в х.иб.мж. предметами и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упр.с мячом; повторить упр.в равновесии и с обручем. | | Повторить х.с изменением темпа движ.; развивать навык ползания по скаме на животе; повторить пр.мж.предметами. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.иб.сс поворотом в др.сторону.  *ОРУ № 33* | | | Х.иб.с перешагиванием ч/з шнуры  *ОРУ № 34* | | Х.иб.мж.предметами.  *ОРУ № 35* | | Х.и б.с изменением темпа движения.  *ОРУ № 36* | |
| **II** | **1.**Х. по скамье перешагивая ч/з предметы  **2.**Пр. с 2х н.с продвижением вперед  **3.**Отбивание мяча о стену одной р. ловля 2мя 2 м. | | **1.**Х. по скамье приставным шагом на середине присед  **2.**Пр. попеременно на пр.лев.н. с продвижением вперед | **1.**Пр.в длину с разбега  **2.**Передача мяча др.др.от груди  **3.**Ползание на высоких четвереньках | **1.**Пр.в длину с разбега  **2.**Попадание мяча в кольцо 1м  **3.**Ползание под дугу | **1.**Отбивание мяча о пол одной р.  **2.**Пролезание в обруч пр.лев. боком  **3.**Хпо скамье приставным шагом на середине присед | **1.**Отбивание мяча о пол одной р.  **2.**Подбрасывани мяча вверх 1р.ловля 2мя р.  **3.**Пролезание в обруч пр.лев. боком (раб.в паре)  **4.**Х.по скамье с мешочком на голове | **1.**Ползание по скамье на животе  **2.**Х.с перешагиванием ч/з предметы  **3.**Пр.на 2х н мж.предметами | **1.**Ползание по скамье на животе  **2.**Х.с перешагиванием ч/з предметы  **3.**Пр. попеременно на пр.лев.н. с продвижением вперед |
| П/И «Мышеловка» | | | П/И «Не оставайся на полу» | | П/И «Пожарные на учении» | | П/И «Караси и щука» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Подготовительная к школе группа.**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять детей в беге колонной по 1му, в умении переходить с б. на х.; в сохранении равновесия и правильной осанки при х. по повышенной опоре. Развивать точность движений при передачи мяча. | | | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упр.с мячом и подлезание под шнур, не задевая его. | | Упражнять детей в х. и б.; развивать ловкость в упр.с мячом, координацию движений в равновесии; повторить ползание по скамье. | | Упражнять в чередовании х.и б. по сигналу; в ползании по скамье на низких четвереньках; в равновесии при х. по скамье с выполнением заданий. Повторить прыжки ч/з шнуры. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.в колонне по 1му в чередовании с бегом 10м х., 20м б.; б.врассыпную; х.и б.с различным положением рук; б.до 60с.; перестр. в колонну по 2  *ОРУ № 1* | | | Х.в колонне по 1му с изменением положения р.по сигналу (за голову, в стороны, на пояс). Бег в колонне по 1му в умеренном темпе, переход на х.и перестроение в 2 колонны. *ОРУ № 2* | | Х.в колонне по 1му. Б. в умеренном темпе. Перестроение в 2 колонны.  *ОРУ № 3* | | Х.и б. по кугу в чередовании по сигналу.  *ОРУ № 4* | |
| **II** | **1.** Х.по скамье прямо «Лилипутами» с мешочком на голове.  **2.** Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры 6-8 шт, R40см.  **3.** Передача мяча др.др.снизу 3м. 12-15р | | **1.**Х.по скамье боком ч/з предметы.  **2.** Прыжки на 2х ногах ч/з предметы  5-6шт,  R 40см  **3.** Передача мяча др.др.из-за головы 3м. 12-15р | **1.** Прыжки с доставанием предмета.  **2.** Передача мяча др.др. ч/з шнур из-за головы.  **3.**Подлезание под шнур, не задев пол и шнур. | **1.** Прыжки на 2х н. мж предметами, R50см  **2.** Передача мяча др.др. снизу  **3.** Ползание «Тачка» | **1.**Подбрасывание мяча 1й р., ловля 2мя.  **2.** Ползание по скамье на животе, подтягиваясь 2мя.р. хват сбоку.  **3.**Х.по скамье с хлопком под прямой н., р.в стороны. | **1.**Подбрасывание мяча пр.лев.р., ловля 2мя.  **2.** Ползание по скамье на высоких четвереньках.  **3.** Х.по скамье с поворотом на середине. | **1.** Ползание по скамье на низких четвереньках.  **2.** Х.по скамье, на середине присед с хлопком.  **3.** Пр. из обруча в обруч 8-10шт | **1.**Пролезание в обруч, пр.лев.боком.  **2.**Х.боком приставным шагом ч/з предметы 5-6шт.  **3.** Пр.на пр.лев н. ч/з шнуры R50см |
| П/И «Ловишки» | | | П/И «Не оставайся на полу» | | П/И «Удочка» | | П/И «Не попадись» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Октябрь**(подготовительная группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | | **№ недели** | |
| **№ занятия** | | **1** | | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Закреплять навыки х.иб.мж предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упр.с мячом. | | | Упражнять в х.с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые н.в пр. со скамьи; развивать координацию движений в упр.смчом. | | Упражнять в х.с высоким подниманием колен; повторить ведение мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при х.по уменьшенной пл.опоры. | | Закреплять навык х.со сменой темпа движений. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с заданием; повторить упр.в равновесие при х. по повышенной опоре. | | Повторение пройденного материала | |
| **Части занятия** | **I** | Х.и б. в колонне по 1му мж предметами.  *ОРУ № 5* | | | Х.с изменением направления движения; б.с перешагиванием ч/з предметы.  *ОРУ № 6* | | Х.в колонне по 1му, по сигналу переход на х. с высоким подниманием колен, р.на пояс.  *ОРУ № 7* | | Х.в колонне по 1му, по сигналу смена темпа движения. Б.врассыпную.  *ОРУ № 8* | | Игровые упражнения:  -«Перебрось – поймай»  -«Кто самый меткий»  -«Перепрыгни – не задень»  -«Пингвины»  -«Мяч водящему» | |
| **II** | **1.** Х.по скамье, р.за голову; на середине присед, р.в стороны.  **2.** Пр.на пр. лев. н.ч/з шнуры 6-8шт R 40см.  **3.**Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его 2мя р. | **1.** Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс.  **2.** Пр.с 2х н.с продвижением вправо влево ч/з шнур.  **3.**Передача мяча др.др с хлопком. | | **1.** Пр.с высоты 40см на мат.  **2.**Отбивание мяча 1й р.на месте и с продвижением вперед.  **3.** Ползание на высоких четвереньках «по-медвежьи» прямо. | **1.** Пр. с высоты 40см на мат.  **2.** Ведение мяча 1й р. вперед и забрасывание мяча в корзину 2мя р.  **3.**Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. | **1.** Ведение мяча прямо.  **2.** Ползание по скамье хват сбоку.  **3.**Х.погимн.бревну. | **1.** Ведение мяча мж.предметами 6-8 шт.  **2.**Ползание на низких четвереньках подталкивая вперед головой набивной мяч 0,5-1кг. 3-4м.  **3.**Х.погимн.бревну. | **1.** Ползание на четвереньках прямо, под дугой или шнуром50см подталкивая мяч головой набивной мяч.  **2.**Пр.напр.лев.н.мж.предметами 5-6шт. R50см  **3.** Х.по скамье хлопая спереди, сзади. | **1.** Ползание по скамье с мешочком на спине.  **2.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж.предметами в конце прыгнуть в обруч.  **3.** Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс. |
| П/И «Перелет птиц» | | | П/И «Не оставайся на полу» | | П/И «Удочка» | | П/И «Удочка» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Ноябрь**(подготовительная группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Закреплять навык х.и б.по кругу; упражнять в х.по канату; упражнять в энергичном отталкивании в пр.ч/з шнур; повторить эстафету с мячом. | | | Упражнять детей в х.с изменением направления движ.; пр.ч/з скакалку; передаче мяча др.др.; ползании по скамье на низких четвереньках с мешочком на спине. | | Упражнять в х.иб.змейкоймж предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. | | Закреплять навык х.иб.мж предметами, развивая координацию движ. и ловкости; разучить в лазаньи на гимн.стенку переход с одного пролета на др; повторить пр.,равновесие. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.и б.по 1му по кругу с ускорением и замедлением темпа движ.  *ОРУ № 9* | | | Х.в колонне по одному, с изменением направления по сигналу; с упр.для р. (на носках, шир.шагом)  *ОРУ № 10* | | Х.и б.в колонне по 1му мж кубиками 6-8 шт., поставленными 2 линии по 2м сторонам зала; б.врассыпную.  *ОРУ № 11* | | Х.иб.мж предметами  *ОРУ № 12* | |
| **II** | **1.** Х. по канату боком: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате  **2.**Пр.на 2х н.ч ч/з шнуры 6-8шт. | | **1.** Х.по канату боком, р.за голову  **2.**Пр.напр.лев.н.вдоль каната | **1.**Пр.ч/з скакалку  **2.** Ползание по скамье на низ четвереньках с мешочком на спине  **3.** Передача мяча из-за головы | **1.**Пр.ч/з скакалку  **2.**Ползание подталкивая набивной мяч  **3.** Передача мяча в шеренгах вправо (эстафета) | **1.** Ведение мяча прямо и мж предметами (эстафета)  **2.**Пролезание под дугу не касаясь дуги, встать в обруч хлопнуть над головой  **3.**Х.на носках, р.за головой мж предметами | **1.** Метание мешочка в гор.цельR3-4м  **2.** Ползание «по-медвежьи», хлопнуть над головой  **3.** Х.по скамье боком с мешочком на голове | **1.** Лазание на гимн.стенку с переходом на др.пролет  **2.** Пр.с 2х н. ч/з шнур в пр.в лево  **3.** Х.по скамье боком на середине присед  **4.** Отбивание мяча о стенку ловля его после отскока | **1.** Лазание на гимн.стенку с переходом на др.пролет  **2.**Х.поскамье на носках  **3.** Попадание мяча в корзину от груди |
| П/И «Догони свою пару» | | | П/И «Фигуры» | | П/И «Перелет птиц» | | П/И «Фигуры» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Декабрь**(подготовительная группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять детей в х.с различными положениями р., в б.; в сохранении равновесия при х.в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениям с мячом. | | | Упражнять в х. с изменением темпа движ.с ускорением и замедлением, в пр.напр.илев.н.попеременно; повторять упражнения в ползании и эстафету с мячом. | | Повторить х.с изменением движ.сускаением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, рзвивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. | | Повторить х.и б.по кугу с поворотом; упражнять в ползании по скамье на высоких четвереньках; повторить упр.в пр.на равновесие. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.и б.  *ОРУ № 13* | | | Х.в колонне по 1му, по сигналу х.широким свободным шагом; следующий сигнал х.мелким шагом р.напяс.  *ОРУ № 14* | | *Х.*.в колонне по 1му с изменением темпа движ.с ускорением и замедлением; чередование х.и б.  *ОРУ № 15* | | Х.и б. по кругу по сигналу смена направления движения.  *ОРУ № 16* | |
| **II** | **1.** Х. боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая ч/з предметы  **2.**Пр.с 2х н.спродв.впередмж предметами  **3.**Побрасывание малого мяча вверх одной р.и ловля его 2мя | | **1.** Х.по скамье, р.на пояс на середине присед р.вперед  **2.** Передача мяча др.др.  **3.**Пр.напр.лев.н.с продвижением вперед вдоль каната | **1.**Пр.напр.лев.н. попеременно продвигаясь вперед  **2.** Эстафета «Передача мяча в колонне»  **3.** Ползание по скамье на низких четвереньках | **1.**Пр.н.мж предметами: на 2хн., на пр.лев.н.  **2.** Прокатывание мяча мж предметами  **3.** Ползание под шнур правым лев боком, не касаясь края В50 | **1.**Подбрасывани малого мяча пр.лев.р.вверх и ловля его 2мя  **2.** Ползание по скамье на животе, хват сбоку  **3.**Х.по гимн.бревну, приставляя пятку к носку др.р. в стороны | **1.** Передача м в парах R1,5м  **2.** Ползание на низких четвереньках мж предметами  **3.**Пр со скамьи на мат | **1.** Ползание по скамье на высоких четвереньках  **2.** Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове р.на пояс.  **3.**Пр.на 2х н.с мешочком мж колен. | **1.** Лазанье по гимн.стенке с переходом на др пролет  **2.**Х.с перешагиванием ч/з предметами высоко поднимая колено р.за голову  **3.** Пр. ч/з скакалку продвигаясь вперед |
| П/И «Хитрая лиса» | | | П/И «Салки с ленточкой» | | П/И «Попрыгунчики – воробушки» | | П/ И «Хитрая лиса | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Январь**(подготовительная группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Поторитьх.и б. по кругу, врассыпную с остановкой по сигналу;упр.на равновесие при х.по уменьшенной площади опоры, прыжки на 2х н.ч/з препятствие. | | | Поторитьх.с выполнением заданий для р.; упражнять в пр.в длину с места; развивать ловкость в упр.с мячом и ползании по скамье. | | Упражнять х.иб.с перешагиванием ч/з шнуры; развивать ловкость и глазомер в упр.с мячом; повторить лазанье под шнур. | | Упражнять в х.в колонне по 1му с выполнением задания на внимание, в ползании на 4х мж. предметами; повторить упр.на равновесие и прыжках. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.в колонне по 1му, переход к ходьбе по круу, поворот по сигналу; б.врассыпную с остановкой по сигналу.  *ОРУ № 17* | | | Х.в колонне по 1му, по команде задание для р.за голову, на пояс, вверх; х. и б.врассыпную.  *ОРУ № 18* | | Х.в колонне по 1мупо сигналу широким, коротким шагом, подскоками.  *ОРУ № 19* | | Х. в колонне по 1му с изменением направления движения, х.иб.врассыпную.  *ОРУ № 20* | |
| **II** | **1.** Х. по гимн.бревну с мешочком на головер.произвольно  **2.**Пр.ч/з предметы  **3.**Ведение мяча 1й р.в движении | | **1.**Х.по скамье, с хлопком спереди сзади  **2.**Пр.изобр.в обр.  **3.**Прокатывание м.мж.предметами | **1.**Пр.в длину с места  **2.**Игра «Собачка»  **3.**Ползание на 4х подталкивая головой набивной мяч | **1.**Пр.в длину с места  **2.**Бросание м.о стену ловля его после отскока о пол, с хлопком  **3.** Ползание по скамье на низких 4х с мешочком на спине | **1.**Подбрасывани малого мяча пр.лев.р.вверх и ловля его 2мя  **2.** Лазанье под шнур пр.лев.боком  **3.**Х.по скамье боком пеешагивая предметы | **1.** Передача м. в парах ловля после отскока о пол  **2.** Ползание на низких четвереньках  **3.**Пр со скамьи на мат  **4.**Лазанье под шнур  **5.**Х.на носках мж.предметами | **1.**Ползаниена 4х мж.предметами  5-6 шт.  **2.**Х.по скамье с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг  **3.**Пр.из обр.в обр. | **1.**Ползание на низких 4х мж.предметами 6-8 шт.  **2.**Х. по гимн.бревнур.за голову  **3.**Пр.изобр.вобр.на 2х н. |
| П/И «День и ночь» | | | П/И «Совушка» | | П/И «Удочка» | | П/ И «Паук и мухи» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Февраль** (подготовительная группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в сохранении равновесия при х., выполнять задания; закреплять навык прыжка; повторить передачу м., развивая ловкость и глазомер. | | | Упражнять в х.и б.с выполнением упр.для рук; разучить пр.с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч или под дугу. | | Повторять х.со сменой темпа движ.; упражнять в попеременном подпрыгивании на пр.лев.н., в метании мешочков, лазаньи на гимн.стенку; повторить упр.насохр.равновеси при х. | | Упражнять в х. колонне по 1му с выполнением задания на внимание, в ползании на 4х мж. предметами; повторить упр.на равновесие и пр. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.в колонне по 1му с выполнением задания.  *ОРУ № 21* | | | Х.в колонне по 1му, на носках, с хлопками на каждый шаг. Бег.  *ОРУ № 22* | | Х.в колонне по 1мупо сигналу широким, кротким шагом, переход на обычную х, подскоки.  *ОРУ № 23* | | Х.в колонне по 1му, по сигналу смена дввижения. Х.и б.врассыпную.  *ОРУ № 24* | |
| **II** | **1.** Х. по скамье перешагивая ч/з предметы 4-5шт  **2.**Передача м.и ловля его после отскока о пол  **3.**Пр.ч/з шнуры  6-8 шт | | **1.**Х. по гимн.бревну лилипутами р.за голову  **2.**Пр.на 1н.мж.предметами  **3.**Эстафета «Передача мяча» | **1.**Подскоки  **2.**Передача м.др.др.от груди  **3.**Лазанье под дугу или шнур прямо и боком | **1.**Пр.на 2х, 1й н.мж.предметами  **2.**Ползание на низких 4х мж.предметами  **3.**Передача м.др.др.от груди | **1.**Лазанье на гимн.стенку, с переходом на др.пролет  **2.**Х.парами по 2 скамейкам, держась за р.  **3.**Метание мешочков в горизонтальную цель в обруч  2-2,5м | **1.**Лазанье на гимн.стенку, с переходом на др.пролет  **2.**Х.по скамье перешагивая ч/з предметы  **3.** Метание мешочков в горизонтальную цель в обруч  2-2,5м | **1.**Ползание на низких 4х мж.предметами  **2.** Х.по скамье с хлопком спереди и сзади  **3.**Пр.из обр.в обр. | **1.**Лазанье на гимн.стенку, с переходом на др.пролет  **2.**Х.по скамье с мешочком на голове  **3.** Эстафета «Передал – садись» |
| П/И «Ключи» | | | П/И «Не оставайся на земле» | | П/И «Не попадись» | | П/ И «Жмурки» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Март**(подготовительная группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х.иб.мж. предметами; в сохранении равновесия при х.по повышенной опоре с доп.заданием; повторить задание в пр., эстафету с мячом. | | | Упражнять в х.в колонне по 1му, б. врассыпную; повторить упр.в пр., ползании; задания с мячом. | | Повторить х.с выполнением заданий; упр.в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упр.в ползании и на сохранение равновесия при х.по повышенной опоре. | | Повторить х.и б.с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимн.стенку; повторить упр.на равновесие и прыжки. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.в колонне по 1му; х.и б. м мж.фишками; х.иб.врассыпную.  *ОРУ № 25* | | | Х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную.  *ОРУ № 26* | | Построение в шеренгу, перестроение в колонне по 1 му; х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную.  *ОРУ № 27* | | Х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную с остановкой по сигналу.  *ОРУ № 28* | |
| **II** | **1.** Х.по скамье навстречу др.др.  **2.**Пр.н.вр.н.вм  **3.**Эстафета «Передача мяча в шеренге» | | **1.**Х. по скамье передача м.вокруг себя  **2.**Пр.2+2  **3.** Эстафета «Передача мяча в шеренге» | **1.**Пр.ч/з скакалку с продвижением вперед  **2.**Передача м.др.др.в парах  **3.**Ползание под шнур | **1.**Пр.ч/з шнуры  **2.** Передача м.др.др.любым способом  **3.** Ползание по скамье на выс.4х | **1.**Метание мешочка вдаль  **2.**Ползание по прямой на низких 4х  **3.**Х.по скамье с мешочком на голове | **1.** Метание мешочка в горизонтальную цель  **2.**Ползание по скамье на низких 4х  **3.**Х.мж. предметам с мешочком на голове 6-8 шт. | **1.** Лазанье на гимн.стенку  **2.** Х.по прямой с перешагиванием ч/з предметы  **3.**Пр.на пр.лев.н. мж.предметами | **1.**Лазанье под шнур прямо и боком  **2.** Эстафета «Передача мяча в шеренге»  **3.**Пр.ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед |
| П/И «Ключи» | | | П/И «Затейники» | | П/И «Волк во рву» | | П/ И «Совушка» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Апрель**(подготовительная группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Повторить игровое упр.в х.и б.; упр.на равновесие, в прыжках, с мячом. | | | Повторить упр.в х.и б.; упражнять в пр.в длину с разбега, в передаче м.др.др. | | Упражнять в х.в колонне по 1му, в построении в пары; в метании мешочков в даль, в ползании, в равновесии. | | Повторить х.и б.с выполнением задания; упражнять в равновесии, в прыжках и с мячом. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.в колонне по 1му; х.и б. м мж.фишками; х.иб.врассыпную.  *ОРУ № 29* | | | Х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную.  *ОРУ № 30* | | Построение в шеренгу, перестроение в колонне по 1 му; х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную.  *ОРУ № 31* | | Х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную с остановкой по сигналу.  *ОРУ № 32* | |
| **II** | **1.**Х.по скамье передача м. вокруг себя  **2.**Пр.на 2х н.вдоль каната  **3.**Передача м.др.др. | | **1.**Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове, на середине присед  **2.**Пр.ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед  **3.**Передача м. др.др. любым способом | **1.**Пр.в длину с разбега  **2.**Передача м.др.др.в парах  **3.**Ползание на 4х «Кто быстрее до кубика» | **1.**Пр.в длину с разбега  **2.**Эстафета «Передал – садись»  **3.**Лазанье под шнур в группировке | **1.**Метание мешочка вдаль  **2.**Ползание по скамье на 4х с мешочком на спине  **3.**Х.приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая ч/з предметы  **4.**Пр.н.вм.н.вр. | **1.**Метание мешочка вдаль  цель  **2.**Ползание на 4х мж.предметами  **3.**Пр.ч/з скакалку вращая вперед, назад, скрестно | **1.** Передача м.др.др. и ловля его после отскока  **2.** Пр.в длину с разбега  **3.**Х.на носках мж. предметами | **1.**Пр.ч/з шнуры на пр.лев. н.5-8шт  **2.**Передача м.др.др. любым способом  **3.**Игровое упр. «Догони пару» |
| П/И «Хитрая лиса» | | | П/И «Мышеловка» | | П/И «Затейники» | | П/ И «Салки с ленточкой» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Май** (подготовительная группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | | **1 неделя** | | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| **№ занятия** | | **1** | **2** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Повторить упр.в х.и б.; в равновесии при х.по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на 1й н.; в бросании малого мяча о стену. | | | Упражнять в х.и б.со сменой движения, в пр.в длину с места; повторить упр с мячом. | | Упражнять в х.и б.в колонне по 1му, по кругу; в х.и б.врассыпную; в метании мешочков в даль, в пр., в равновесии. | | Упражнять в х.и б. с выполнением заданий по сигналу; повторить упр.влазаньи на гимн.стенку; упр.в сохранении равновесии при х.по повышенной опоре, в пр. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.в колонне по 1му, по сигналу перестроение в пары по ходу движения; б. врассыпную.  *ОРУ № 33* | | | Х.в колонне по 1му, х.со сменой темпа движения по сигналу; х.и б.врассыпную.  *ОРУ № 34* | | Х.в колонне по 1му по сигналу х., по сигналу х.по кругу с поворотом в др.сторону; х.и б.врассыпную  *ОРУ № 35* | | Х.и б.в колонне по 1му с выполнением задания по сигналу  *ОРУ № 36* | |
| **II** | **1.**Х.по скамье перекладывая м.вокруг себя на каждый шаг  **2.**Пр.с ноги на ногу  **3.**Броски малого м.о стену и ловля его после отскока, с доп.заданием | | **1.**Х. по скамье на встречу др.др.  **2.**Броски м.вверх 1й р.и ловля его 2мя  **3.**Эстафета «Прыжки на 2х н.мж. предметами» | **1.**Пр.в длину с места  **2.**Ведение м.1й р., с продвижением вперед  **3.**Пролезание в обруч прямо и боком | **1.**Пр.в длину с разбега. Разбег 3-4 шага  **2.**Метание мешочков в вертикальную цель  **3.**Х.мж. предметами с мешочком на голове | **1.**Метание мешочка в даль  **2.** Х. по гимн.бревну лилипутами р.за голову  **3.**Ползание по скамье на низких 4х | **1.**Метание мешочка в даль пр.лев.рукой  **2.**Лазанье под шнур прямо и боком  **3.**Х.мж.предметами на носках с мешочком на голове | **1.**Лазанье по гимн.стенке с переходом на др.пролет  **2.**Х.по скамье перешагивая ч/з предметы  **3.**Пр.на 2х н.мж.предметами 5-6 шт. | **1.**Ползание по скамье на выс.4х  **2.**Пр.мж.предметами на пр.лев.н.  **3.**Х.с перешагиванием ч/з предметы боком с мешочком на голове |
| П/И «Совушка» | | | П/И «Горелки» | | П/И «Воробьи и кошка» | | П/ И «Охотники и утки» | |
| **III** | Малоподвижная игра | | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Составил**  Инструктор по физической культуре  МБДОУ- д/с №4  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.Р. Исламова | **Утверждаю**  Заведующий МБДОУ – д/с №4  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Линькова  Введено приказом №\_\_\_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. |

**ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Название мероприятия** | **Примечание** |
| **Октябрь** | | |
| Подготовительная группа, средняя группа | Спортивное развлечение с фитболами | По разработке |
| **Ноябрь** | | |
| Средняя группа | «Чемпионы среди нас» | «Инструктор по ФК»№7 2016, стр.47 |
| **Декабрь** | | |
| Старшая группа №1,2 | «Герои спорта» | «Инструктор по ФК» №8 2016 стр.36 |
| **Январь** | | |
| Старшая №1,2, подготовительная группы | «Чудо- снежинка» Оздоровительный квест на улице | «Инструктор по ФК» ;№7 2016 г. Стр. 102 |
| **Февраль** | | |
| Средняя,  Старшая №1,2,  Подготовительная | Спортивно-игровой праздник «23 февраля» с участием родителей | По разработке |
| **Март** | | |
| Старшая №1,2 | «Праздник обручей и спортивных мячей» | Здоровье дошкольника №5 2013 стр.4 |
| **Апрель** | | |
| Средняя  Старшая №1,2  Подготовительная | Праздник здоровья | По разработке |
| **Май** | | |
| Подготовительная  Старшая №1,2 | Веселые старты | По разработке |
| **Июнь** | | |
| Старшая №1,2  Подготовительная | «Сабантуй» физкультурное развлечение | По разработке |
|  | **Июль** |  |
| Средняя № 1, №2, старшая  подготовительная | «Здравствуй лето» спортивный праздник | По разработке |
|  | **Август** |  |
| Все группы | Осенние малые олимпийские игры | По разработке |

Составил Утверждаю

\_\_\_\_\_\_\_\_Р.Р. Исламова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Линькова

инструктор по ФК МБДОУ-д/с №4 заведующий МБДОУ-д/с№4

**РАСПИСАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД МБДОУ Д/С №4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ГРУППЫ** | **ВТОРНИК** | **СРЕДА** | **ЧЕТВЕРГ** | **ПЯТНИЦА** |
| Младшая группа «Теремок» (3-4г) ОД15 мин..Воспитатель Шарипова Ф.Х. (10 занятий) | 9.25-9.40 (физическая культура на улице) | 9.00-9.15 |  | 9.00-9.15 |
| Средняя группа №2 «Звездочки» (4-5 л) ОД 20 мин. Воспитатель Абрамова В.М. (10 занятий) | 9.30- 9.50 | 15.10-15.30 (физическая культура на улице) |  | 9.30-9.50 |
| Средняя группа №1 «Капельки» (4-5 л) ОД 20 мин. Воспитатель Насретдинова Р.М. (10 занятий) | 9.00- 9.20 | 9.30-9.50 |  | 15.10-15.30 (физическая культура на улице) |
| Старшая группа «Цветик-семицветик» ОД 25 мин. Воспитатель Федорова С.И. (14 занятий) | 15.10-15.35 (физическая культура на воздухе) | 15.10-15.30 | 9.00-9.25 |  |
| Подготовительная группа «Колобок» ОД не более 30 мин. Воспитатель Александрова С.С. (19 занятий) | 10.20-10.50 |  | 15.10-15.30 (физическая культура на улице) | 10.20-10.50 |

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Название мероприятия** | **Группа** | **Примечание** |
| Сентябрь | 1. «Особенности развития движений у детей от 2 до 6 года жизни» 2. «Задачи физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» 3. Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре – повышение педагогической компетенции родителей по рациональной двигательной активности детей в дошкольном учреждении. 4. Какие пищевые продукты помогают стать закаленными» | Все группы  Все группы  Все группы  Старшая гр. | 1. Папка- ширма. Познакомить родителей с особенностями развития движений на каждом возрастном этапе, а также морально- волевых качеств. 2. Познакомить родителей с задачами физического воспитания, системой физкультурно- оздоровительной работы в детском саду, показать необходимость сотрудничества в воспитании и развитии детей. Участие в общем родительском собрании. 3. Шпаргалка. 4. Рекомендации для родителей. Расширять знания родителей о нестандартных методах закаливания в семье, способствовать формирования здорового образа жизни в семье. |
| Октябрь | 1. Игровая утренняя гимнастика: «Осень», «Космическое путешествие». 2. «Средства физического воспитания дошкольников в семье» 3. «Спорт и дети» | Средняя  Все группы  Подготовительная, старшая группы | 1. Способствовать укреплению детско- родительских отношений, через привлечение к совместному проведению утренней гимнастики в игровой форме- Физминутка. 2. Расширять знания родителей о средствах и содержании физического воспитания дошкольников; раскрыть необходимость семейного физического воспитания в семье; пропаганда здорового образа жизни консультация. 3. Показать значимость спорта в физическом развитии детей дошкольного возраста, значение посещений спортивных секций; раскрыть основные правила выбора секций для ребенка. Папка- ширма. |
| Ноябрь | 1. «Зачем заниматься утренней гимнастикой» 2. «Детский фитнес дома» 3. «Комплекс упражнений по методике Бориса Никитина- физическое развитие детей дошкольников» 4. «Взрослые вопросы о детской йоге» | Все группы  Все группы  Младшая  Средняя | 1. Раскрыть необходимость проведения утренней гимнастики дома; познакомить с игровыми комплексами утренней гимнастики; способствовать творческие инициативы в самостоятельном придумывании комплексов утренней гимнастики. Спортивные картинки. 2. Обогащать представления родителей о понятии «фитнесс», раскрыть общие требования к проведению его в домашних условиях с учетом возрастных и половых особенностей детей и родителей. 3. Способствовать укреплению детско- родительских отношений; воспитывать сознательную установку о ведение здорового образа жизни. Двигательная минутка. 4. Обогатить знания и опыт родителей об использовании инновационных технологиях оздоровления детей и привлекать к самостоятельному проведению в повседневной жизни. Мини- лекция |
| Декабрь | 1. «Зимние каникулы» 2. «Когда следует начинать занятия физической культурой с ребенком» 3. «Учимся правильно дышать» 4. «Правила безопасности в зимнее время» | Подготовительная  Младшая  Средняя  Старшая, подготовительная | 1. Привлечь родителей к совместной двигательной деятельности на прогулке в зимний период; дать советы по организации совместной двигательной деятельности на улице. Консультация 2. Расширять знания родителей о необходимости создании условий для полноценного двигательного развития детей 4-го года жизни; способствовать укреплению детско- родительских отношений. Интервью для мам и пап. 3. Познакомить с упражнениями для формирования правильного дыхания детей дошкольного возраста, показать значение правильного дыхания в физическом развитии дошкольников. Практическая мини- консультация. 4. Привлекать родителей к воспитанию у детей безопасного поведения в зимнее время на улице; дать рекомендации по подбору методов и приемов; содействовать сохранению и укреплению здоровья детей. Азбука безопасности |
| Январь | 1. «Какой вид спорта подходит моему ребенку» 2. 2. «Идеи игр на свежем воздухе» 3. «Преемственность детского сада и семьи по физическому воспитанию» 4. «Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье» | Старшая, подготовительная  Все группы  Младшая  Средняя | 1. Дать рекомендации по подбору спортивной секции с учетом природных наклонностей, темперамент; Спрашиваете Вы… 2. Обогатить теоретические и практические знания и умения в организации совместной двигательной активности в зимнее время года; способствовать укреплению детско- родительских отношений. Рекомендации 3. Способствовать формированию у родителей доверительного отношения к работе детского сада, показать необходимость единой системы воспитания и развития детей посещающих детский сад, создать условия для осознания родителями необходимости некоторых факторов, способных пагубно влиять на здоровье дошкольников. Консультация 4. Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей; дать рекомендации о формировании у детей здорового образа жизни. Шпаргалка |
| Февраль | 1. «Физкультурное оборудование своими руками» 2. «Здоровье ребенка в наших руках» 3. Праздник «23 февраля» 4. «Спортивные дидактические игры» | Все группы  Все группы  Все группы  Все группы | 1. Дать рекомендации по изготовлению спортивного оборудования из бросового материала; показать способы двигательных действий с ними. Спортивный магазин 2. Познакомить с признаками плоскостопия, причинами его возникновения и мероприятиями, направленными на профилактику плоскостопия у детей; дать рекомендации «Обувь дошкольника и здоровье». Семейный час с родителями детей с нарушением свода стопы. 3. Способствовать созданию благоприятной атмосфере, повышать интерес у родителей и детей к совместным занятиям физкультурой. Музыкально- спортивные праздники 4. Познакомить родителей с дидактическими играми и пособиями спортивной тематики, рекомендовать игры для использования в организации семейного досуга. Выставка дидактического материала. |
| Март | 1. «Какой спортивный кружок выбрать для ребенка» 2. «Закаливание» 3. Физкультура вместе с мамой и папой. 4. Путешествие в страну крепышей» 5. «Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей. | Старшая, подготовительная  Все группы  Младшая  Средняя группа  Все группы | 1.Раскрыть основные факторы влияния посещения спортивных секций на физическое и психическое здоровье детей. Консультация  2. Раскрыть основные факторы и методы закаливания, познакомить с многообразием технологий и методик закаливания детского организма. Папка- передвижка  3. Показать значение и необходимость семейного физического воспитания, познакомить с упражнениями выполняемых в паре с ребенком; способствовать укреплению детско- родительских отношений. Физкультура в картинках.  4. Раскрыть необходимость проведения утренней гимнастики дома; способствовать творческой инициативы в самостоятельном придумывании комплексов утренней гимнастики дома; способствовать творческой инициативы в самостоятельном придумывании комплексов утренней гимнастики. Папка- ширма  5. Дать рекомендации организации физического воспитания детей дошкольного возраста. Шпаргалка |
| Апрель | 1. «Если ребенок не хочет заниматься спортом» 2. «Погуляем, поиграем» 3. «Ролики- пособие для начинающих» | Все группы  Средняя, старшая, подготовительная | 1. Оказать помощь в подборе метода формирования интереса у ребенка к физической культуре. Адресная рекомендация 2. Расширить знания и двигательный опыт родителей в организации прогулок в весенний период. Рекомендация 3. Пополнить знания о способах совершенствования и укрепления физических возможностях детского организма; раскрыть методику обучения катания на роликах, правильному подбору и т.д. Консультация |
| Май | 1. Акция добрых дел. 2. «наши достижения» | Все группы  Все группы | 1. Привлечь родителей к изготовлению и ремонту нестандартного оборудования для спортивных уголков группы, спортивного зала и площадки детского сада; организация продуктивного общения всех участников образовательного процесса; приобретение опыта доверия о доброжелательного отношения всех участников педагогического процесса. Спортивный субботник 2. Познакомить родителей с результатами мониторинга физического развития, дать практические рекомендации по развитию основных движений и физических качеств детей. Выпуск спортивных новостей |

ПРИЛОЖЕНИЯ