

Согласовано:

Старший воспитатель ТМБ ДОУ

«Центр развития ребенка – детский сад

«Белоснежка»

_____ С.М. Гаврилюк

_____._____ 2024 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

на 2024-2025 учебный год

инструктора по физической культуре (зал)

Гераскиной Дианы Дмитриевны

2 младшая группа (3-4 года)

Месяц	Неделя	Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Методы
Сентябрь	1	«Ищем мы осени приметы»	Ознакомить с ходьбой и бегом стайкой в заданном направлении; ходьбой и бегом врассыпную; развивать умение сохранять равновесие,	Построение: стайкой, врассыпную. Ходьба: стайкой в прямом направлении, всей группой. Бег: За воспитателем «бегите ко мне», в колонне по одному небольшими группами «Поезд».	ОРУ: ходьба; прокатывание мяча; прыжки	Игра «Бегите ко мне» Ходьба стайкой	Фронтальный Игровой Метод расчлененного упражнения Метод целостного обучения
	2	«Что нам осень принесла»	ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; с прокатыванием мяча друг другу; ползанием на четвереньках. Способствовать участию детей		ОРУ: прыжки; ходьба; ползание	Игра «Догони собачку» Ходьба за отличившимся ребенком.	Фронтальный Поточный Игровой Индивидуальный Повторный
	3	«В огород мы пойдем, дары осени найдем»	в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.		ОРУ с погремушкой Прокатывание мяча; прыжки; ползание	Игра «Птички, летите ко мне» «Найду шар» - дых.упр	Посменный Игровой Равномерный
	4	«Мы по саду погуляем, что растет в нем - там узнаем»	Познакомить детей с правилами поведения в спортивно-музыкальном зале.		ОРУ с погремушкой Ползание; прыжки; прокатывание мяча	Игра «Найди свой домик» Ходьба с дыхательными упражнениями	Посменный Игровой Фронтальный Равномерный

Октябрь	1	«Мир вокруг мы изучаем, о продуктах все узнаем»	Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе через предметы; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, между предметами, закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Побуждать детей помогать при уборке инвентаря, бережно относиться к вещам.	Обследование уровня развития основных движений			
	2	«Чтоб здоровыми нам быть – нужно много изучить»		Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба и бег в колонне по одному по зрительным ориентирам, с остановкой и выполнением заданий (лягушки, цапля, заяц) по сигналу; в колонне по одному «Поезд». Ходьба на носочках.	ОРУ с мячами Прыжки; прокатывание мяча; ходьба	Игра «Собери листочки» м/п «Угадай, кто кричит?»	Групповой Игровой Равномерный Индивидуальный
	3	«Изучаем растительный мир леса и тундры»			ОРУ с мячами Прыжки; Ползание; ходьба	Игра «Солнышко и дождик» м/п «По ровненькой дорожке»	Поточный Равномерный Игровой
	4	«Узнаем об обитателях леса»			ОРУ с кубиками Ползание; ходьба; прокатывание	Игра «Бегите к флажку» м/п «Угадай, чей голосок?»	Игровой Фронтальный Переменный Целостный

	5	«С игрушкой поиграем, все о ней узнаем»					
Ноябрь	1	«Узнаем, кто работает в детском саду?»	Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; ознакомить детей с ходьбой парами, с высоким подниманием колен, с прыжками вверх на месте, упражнять в прокатывании мяча, в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.	Построение: колонну по одному, парами. Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание (бабочки, лягушки, зайки); в чередовании бег и ходьба парами, враспынную.	ОРУ: Ходьба; прыжки; прокатывание	Игра «Мыши в кладовой» м/п «Где спрятался мышонок?»	Игровой Поточный Посменный Фронтальный
	2	«Что такое обувь?»			ОРУ: Ходьба; прыжки; ползание	Игра «Найди свою пару» Ходьба в колонне по одному	Игровой Целостный Переменный Соревновательный
	3	«Изучаем мир одежды»			ОРУ: Ходьба; ползание; прокатывание	Игра «у медведя во бору» м/п «Тишина»	Игровой Соревновательный Интервальный Поточный Посменный Равномерный
	4	«Ищем мы зимы приметы»			ОРУ: Ползание; прыжки; прокатывание	Игра «Найди свой домик» Ходьба с дыхательными упражнениями.	Фронтальный Соревновательный Игровой

Декабрь	1	«Мы, знатоки нашего города»	Учить ходить в колонне между предметами, не задевая их, по кругу взявшись за руки, парами. Ознакомить с прыжками через линию, шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании и броске мяча в заданном направлении; подлезать под дугу и шнур, не задевая их. Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания в упражнениях с действием по сигналу. Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение	Построение: в колонну, шеренгу с равнением на зрительный ориентир. Ходьба и бег «змейкой», по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу; ходьба и бег в чередовании.	ОРУ с султанчиками Ходьба, Прыжки; катание мячей	Игра «Наседка и цыплята» м/п «Лошадки»	Фронтальный Поточный Посменный Игровой
	2	«Мы построим дружно дом – заживем мы в доме»			ОРУ с султанчиками Ходьба, Прыжки; подлезание	Игра «Цветные автомобили» м/п «Ровным кругом»	Фронтальный Поточный Посменный Игровой
	3	«Что такое Новый год?»			ОРУ: Подлезание, ходьба, бросание мяча	Игра «Мы – веселые ребята» Ходьба в колонне по одному	Фронтальный Игровой Посменный
	4	«Что нам можно, а что нельзя?»			ОРУ: Спрыгивание, подлезание, бросание мяча	Игра «Воробышки и кот» м/п «Каравай»	Поточный Посменный Игровой Групповой

Январь	2	«Изучаем русские традиции»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в подлезании под шнур, в обруч; в упражнениях на внимание по сигналу; развивать глазомер и ловкость при ловле мяча; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх. Способствовать развитию физических качеств и двигательных навыков детей. Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях с взрослыми и другими детьми.	Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, врассыпную, построение в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».	ОРУ с гим.палкой Спрыгивание; ходьба; подлезание	Игра «Трамвай» м/п «Угадай, кто кричит?»	Посменный Игровой Фронтальный Соревновательный
	3	«Зачем нам солнце светит?»			ОРУ с флажками <i>Неделя спорта</i> 1. «Мой веселый мяч» 2. «Ловкие ребята» 3. «Мы – спортсмены»	Игра «Найди свой цвет?» Ходьба парами	Целостный Посменный Игровой Метод расчлененного обучения
	4	«Что мы знаем о жизни и повадках домашних птиц и их птенцов»			ОРУ с флажками Проползание; ходьба; ловля	Игра «Кот и мыши» Ходьба по сигналу, выполняя движение	Метод расчлененного обучения Фронтальный Целостный Игровой
	5	«Почему животных называют «домашними» и кто их детеныши?»					

Февраль	1	«Быть первобытным не хочу, про посуду изучу»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Развивать навыки ходьбы и бега врассыпную. Упражнять в ходьбе по веревке; учить перебрасывать мячи через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки перелезания через скамейку, закреплять прыжки продвижением вперед. Познакомить детей с профессией – военный.	Построение: из колонны по одному в колонну по два. Ходьба в колонне по одному, по два по кругу, змейкой; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег врассыпную; ходьба и бег по кругу, на носках, с высоким подниманием колен.	ОРУ с обручем Ловля; прыжки; проползание	Игра «Птички в гнездышке» Ходьба в колонне по одному	Фронтальный Посменный Игровой Групповой Метод целостного обучения
	2	«Все о транспорте узнаем – правила соблюдаем»			ОРУ с обручем Ловля; ходьба; прыжки	Игра «Мой веселый звонкий мяч» Упражнение на дыхание	Переменный Игровой Повторный Соревновательный Фронтальный
	3	«Что может папа?»			ОРУ с мячом Ходьба; перелезание; прыжки	Игра "Найди свой цвет» м/п «Угадай, кто кричит?»	Фронтальный Игровой Поточный Равномерный
	4	«Мебель в доме расставляем, про нее мы все узнаем»			ОРУ с мячом Перебрасывание, подлезание, перелезание, ходьба	Игра «Кролики» Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего	Фронтальный Игровой Посменный Целостный

Март	1	«Маму я люблю, про нее все расскажу»	Упражнять в ходьбе мелким и широким шагом, беге врассыпную, развивать ловкость при перебрасывании мяча, ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по наклонной доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по кирпичикам. Закреплять прыжок через «ручеек» толчком 2-х ног. Рассказать о правилах безопасности при ходьбе по ограниченной площади опоры	Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег врассыпную; бег по кругу взявшись за руки, на носках, с высоким подниманием колен.	ОРУ: Прыжки; подлезание; перебрасывание мяча; перелезание	Игра «Поезд» Ходьба в колонне по одному с движением рук	Поточный Игровой Фронтальный Соревновательный
	2	«Что растет на окошке в горшочке?»			ОРУ: Прыжки; ходьба; перебрасывание мяча	Игра «Воробышки и кот» м/п «Найди куклу»	Фронтальный Целостный Игровой
	3	«Ищем мы весны приметы»			ОРУ: Ползание; ходьба; прыжки	Игра «Светит солнышко в окошко» Дыхательное упражнение «Воздушный шар»	Посменный Игровой Фронтальный Целостный
Март	4	«Кто живёт в аквариуме?»			ОРУ: Бросание мяча, ходьба, ползание	Игра «Лягушки» м/п «Возьми флажок»	Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный

Апрель	1	«Мы про книги все узнаем и в театр поиграем»	Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, влезать на скамейку, на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках через предметы; бросании мяча о пол; ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске. Формировать правильную осанку. Учить ходить приставными шагами вперед. Упражнять в различных действиях с мячом.	Построение: из колонны по одному в колонну по три с места. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; на носках, с высоким подниманием колен; бег с ускорением и замедлением темпа, с высоким подниманием бедра.	ОРУ с ленточками Прыжки; ползание; бросание мяча	Игра «Курочка-хохлатка» м/п «Где цыпленок?»	Фронтальный Посменный Игровой Поточный
	2	«Части тела изучаю, про себя я все узнаю»			ОРУ с ленточками Влезание; бросание мяча; прыжки	Игра «Найди свой цвет» м/п «Пройди тихо»	Фронтальный Посменный Игровой Поточный
	3	«Мы юные исследователи»			Обследование уровня физических данных детей		
	4	«Мы помощники природы»			ОРУ с мячом Влезание; прыжки; бросание мяча	Игра «Воробышки и автомобиль» Ходьба в колонне по одному	Поточный Игровой Поточный Метод расчлененного обучения

Май	1	«Мы с дедом за Победу»	Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его, правильному хвату за перекладину при лазании. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; метании мяча на дальность; в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях.	Построение: размыкание и смыкание, повороты переступанием. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места; с выполнением заданий; приставным шагом; бег колонне чередуется с бегом враспынную, бег, догоняя убегающего.	Диагностика	Игра «Удочка» м/п «Найди цыпленка»	Фронтальный Игровой Соревновательный Индивидуальный
	2	«Папа, мама, брат, сестра - моя дружная семья»			ОРУ: Прыжки; бросание мяча; влезание	Игра «Огуречик, огуречик» м/п «Угадай, кто позвал?»	Поточный Фронтальный Игровой Индивидуальный
	3	«Как избежать беды?»			ОРУ: Прыжки; метание; влезание	Игра «Воробышки и кот» Ходьба в колонне по одному	Фронтальный Индивидуальный Соревновательный Посменный
	4	«Изучаем жизнь насекомых»			ОРУ: Влезание; прыжки; метание	Игра «Найди свой цвет» м/п «Каравай»	Фронтальный Посменный Индивидуальный Игровой

Согласовано:

Старший воспитатель ТМБ ДОУ

«Центр развития ребенка – детский сад

«Белоснежка»

_____С.М. Гаврилюк

_____._____2024 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

на 2024-2025 учебный год

инструктора по физической культуре (зал)

Гераскиной Дианы Дмитриевны

Подготовительная группа (6-7 лет)

Месяц	Неделя	Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Методы
Сентябрь	1	«Ищем мы осени приметы»	Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения: на перебрасывание мяча и подлезание под воротики; прыжки на двух ногах.	Построение в шеренгу, колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три	ОРУ с мячом: Ходьба; подлезание; прыжки	п/и «Кто быстрее доберется до флажка?»	Фронтальный Игровой Повторный Посменный Метод расчлененного упражнения Метод целостного обучения
	2	«Что нам осень принесла»			ОРУ с мячом: Перебрасывание мячей; ходьба; прыжки	п/и «Не оставайся на полу»	Фронтальный Поточный Игровой Индивидуальный Групповой
	3	«В огород мы пойдём, дары осени найдем»			ОРУ с малым мячом: Ползание; перебрасывание мяча; ходьба; спрыгивание	п/и «Жмурки» м.п/и «Найди и промолчи»	Посменный Игровой Равномерный

Сентябрь	4	«Мы по саду погуляем, что растет в нем - там узнаем»	Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах		ОРУ с малым мячом: Отбивание мяча; ходьба; прыжки	п/и «пингвины» две команды ходьба в колонне с дыхательными упражнениями	Посменный Игровой Фронтальный Равномерный
					ОРУ с мячом Строевые упр. Ведение мяча между предметами Прокатывание мяча головой	Игр. упр. «Отбивай и не зевай»	Поточный Игровой Фронтальный Соревновательный
Октябрь	1	«Мир вокруг мы изучаем, о продуктах все узнаем»	Провести мониторинг развития физ. качеств детей.	Обследование уровня развития основных движений			

Октябрь	2	«Чтоб здоровыми нам быть – нужно много изучить»	Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания, отбиванию мяча на месте одной рукой. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; прыжках; в перебрасывании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; ползании на гимнастической скамейке. Развивать координацию движений в прыжках через шнур, лазании по гимн. лестнице. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике.	Построение в колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному со сменой направления, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед; бег со сменой направления, «змейкой», семенящий, широким шагом, на носках, с захлестыванием голеней, подскоком, бег до 60 с.	ОРУ: Прыжки; перебрасывание мяча; полоса препятствий	п/и «Охотники и утки»	Групповой Игровой Равномерный Индивидуальный Посменный
	3	«Изучаем растительный мир леса и тундры»			ОРУ с гим.палкой Отбивание мяча; ходьба; прыжки	п/и «Дорожка препятствий»	Поточный Равномерный Игровой Посменный Фронтальный
	4	«Узнаем об обитателях леса»			ОРУ с гим.палкой: Круговая тренировка: ходьба; прыжки; лазание	Игр. упр: 1. «кто быстрее?» ведение мяча	Игровой Фронтальный Переменный Повторный Целостный

Ноябрь	Ноябрь		Учить: ползанию по гимн. скамейке с мешочком на спине; прыжкам через препятствия. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под воротики; ведении мяча одной рукой по прямой; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, в рассыпную, с заданиями для рук.	Перестроение в две, три колонны на месте. Равнение на направляющего. Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, с ускорением, «змейкой». Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с изменением направления по ориентирам, по кругу взявшись за руки.	ОРУ в парах: Ползание; ведение мяча; ходьба	п/и «Перелет птиц»	Игровой Поточный Посменный Фронтальный
	1	«Мир познаем – о России узнаем»			ОРУ в парах: Прыжки; ползание; ведение мяча; «Попади в корзину»- баскетбол	п/и «Мышеловка» м.п/и «Эхо»	Игровой Целостный Переменный Соревновательный Групповой
Ноябрь	2	«Зачем нам обувь и головные уборы?»			ОРУ с лентами: Ходьба; прыжки; ползание	п/и «Рыбак и рыбки» ходьба в колонне по одному	Игровой Соревновательный Поточный Посменный Равномерный Метод раздельного обучения
	3	«Изучаем мир одежды»					

Декабрь	4	«Ищем мы зимы приметы»			ОРУ с лентами: Игр.упр: 1. «Быстро передай» 2. «Кто быстрее до флажка?» «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями	Фронтальный Посменный Групповой Игровой
	1	«Мы, знатоки нашего города»	Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по-пластунски, с прыжками через короткую скакалку на 2-х ногах.	Перестроение в две шеренги, колонны, круга. Ходьба с длинной и короткой «змейкой», гимнастическим шагом, в полу приседе, с остановкой по сигналу.	ОРУ: Бросание мяча; ходьба; прыжки	п/и «Ловля обезьян»	Фронтальный Поточный Посменный Игровой
	2	«Мы построим дружно дом – заживем мы в доме»			ОРУ: Ползание; подбрасывание мяча; ходьба	п/и «Перемени предмет» м.п/и «Летает – не летает»	Фронтальный Поточный Посменный Игровой

Декабрь		3	«Что такое Новый год?»	Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки.	Бег «змейкой» чередуется с б. врасыпную, длинной и короткой «змейкой», захлестывая голени, выбрасывая прямые ноги вперед, с преодолением препятствий	ОРУ с обручами: Прыжки; ползание; подбрасывание мяча	п/и «Два Мороза» м.п/и «Пройди бесшумно»	Фронтальный Игровой Посменный Поточный
		4	«Узнаем, почему огонь - враг и когда огонь – друг?»			ОРУ с обручами: Круговая тренировка: Лазание; подлезание; ползание	Игр.упр: 1. «Догони пару» 2. Передал- садись»	Поточный Посменный Игровой Фронтальный
						ОРУ: Ползание; подбрасывание мяча; ходьба	п/и «Перемени предмет» м.п/и «Летает – не летает»	Игровой Посменный соревновательный

Январь		Январь				
4	«Что мы знаем о жизни и повадках домашних птиц и их птенцов»	«Солнце встречаем, традиции изучаем»	3	2	«Изучаем русские традиции»	
Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; метанию мешочков в вертикальную цель. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом, в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги, глазомер при метании мешочка.			Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, враспынную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки. Повороты налево, направо			
ОРУ с мячом: Ходьба; прыжки; полоса препятствий			п/и «Ловишки»			Посменный Игровой Фронтальный Соревновательный
ОРУ: Игр.упр: 1. «Клюшка и шайба» 2. «Веселый мяч» 3. «Зимние игры»			п/и «Волк во рву»			Фронтальный Групповой Игровой
ОРУ: Метание; ходьба; прыжки			Ходьба по сигналу, выполняя движение			Метод расчлененного упражнения Фронтальный

Февраль	1	«Быть первобытным не хочу, про посуду изучу»	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: пролезание в обруч, без его касания, прыжок в длину с места; ходить и бегать по кругу с изменением направления. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения.	Перестроение в колонны по два и по три через середину. Ходьба перешагивая скакалку, сложенную вдвое; с хлопком вверху – под правой ногой, перекатом с пятки на носок. Бег в чередовании с прыжками на одной ноге, мелким и широким шагом, в умеренном темпе до 1,5 мин.	ОРУ с лентой: Пролезание; метание; ходьба; прыжки	п/и «Не попадись» м.п/и «Эхо»	Фронтальный Посменный Игровой групповой
	2	«Все о транспорте узнаем – правила соблюдаем»			ОРУ с лентой: Прыжки; пролезание; ползание; метание; прыжки	п/и «Ловишка, лови ленту» упражнение на дыхание	Переменный Игровой Повторный Соревновательный Фронтальный
Февраль	3	«Кто нас охраняет, кто нас защищает?»			ОРУ с гим.палкой: Ходьба; прыжки; пролезание; лазание	п/и «Охотники и звери» ПГ «Десять тонких пальцев»	Фронтальный Игровой Поточный Равномерный

Март	4	«Мебель в доме расставляем, про нее мы все узнаем»	Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимнастической скамейке боком. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к профессии военного.	Ходьба по канату боком приставным шагом	ОРУ с гимнастической палкой: Игр. упр: 1. пробеги – не задень 2. мяч водящему 3. ловишки с мячом 4. мяч от пола 5. через тоннель	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего	Фронтальный Игровой Посменный
	1	«Маму я люблю, про нее все расскажу»	Закреплять: навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимнастической стенке.	Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег враспынную; бег на носках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий по сигналу.	ОРУ: Перебрасывание мяча; ходьба; прыжки	п/и «Кто быстрее доберется до флажка?» м.п/и «Эхо»	Поточный Игровой Фронтальный Соревновательный
Март	2	«Что растет на окошке в горшочке?»			ОРУ: Работа по подгруппам: Лазание; ходьба; перебрасывание мяча; пролезание	п/и «Горелки» м.п/и «Придумай фигуру»	Фронтальный Групповой Игровой Соревновательный

	3	«Ищем мы весны приметы»	Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить прыжку в длину с разбега. Способствовать закреплению двигательных навыков детей. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания.		ОРУ с гантелями: Прыжки; лазание; ходьба; перебрасывание мяча	п/и «Жмурки» м.п/и «Стоп»	Посменный Игровой Фронтальный
	4	«Мы изучаем подводное царство»			ОРУ с гантелями: Круговая тренировка: Прыжки; ползание; ведение мяча	п/и «Возьми флажок»	Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный
					ОРУ: Игр.упр: 1. через болото по кочкам 2. ведение мяча (футбол)	Эстафета: 1. пингвины 2. пробеги не сбей 3. мишень - корзинка	Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный

Апрель	Апрель		1	«Мы про книги все узнаем и в театр поиграем»	Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке по диагонали. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; ходьба по канату с сохранением равновесия.	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»	ОРУ: Ходьба; прыжки; лазание; ползание	п/и «Ловля обезьян»	Фронтальный Посменный Игровой Поточный
	Апрель		2	«Части тела изучаю, про себя я все узнаю»			ОРУ: Метание; прыжки; ходьба	п/и «прыгни – присядь»	Метод раздельного обучения Фронтальный Посменный
	Апрель		3	«Космонавтом быть хочу, на ракете полечу»		Обследование уровня физических данных			

Май	4	«Скоро в школу мы пойдем»	Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей		ОРУ: Игр.упр: 1. кто быстрее доберется 2. перебрось – поймай 3. передал - садись	Эстафеты: 1. мяч через сетку 2. ловишки с ленточкой	Целостный Фронтальный Поточный
	1	«Мы с дедом за Победу»	Учить: прыжкам на возвышение; бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; в метании мешочков в горизонт. цель.	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.	ОРУ с гимн.палкой: Ходьба; прыжки; метание	п/и «Мышеловка»	Посменный Фронтальный Целостный Соревновательный
	2	«Папа, мама, брат, сестра - моя дружная семья»			ОРУ: Прыжки; метание	п/и «пробеги – не сбей»	Целостный Фронтальный Соревновательный

	3	«Как избежать беды?»	Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество.	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег предметы; строевые упражнения.	ОРУ на скамейках: Ходьба; прыжки; метание	п/и «Прыгни – присядь»	Фронтальный Поточный Посменный
	4	«Изучаем жизнь насекомых»	Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости		ОРУ: Игр.упр: 1. через болото по кочкам 2. ведение мяча – футбол 3. быстро по местам	Эстафеты: 1. пингвины 2. волейбол с большим мячом 3. мишень - корзинка	Целостный Фронтальный

Согласовано:

Старший воспитатель ТМБ ДОУ

«Центр развития ребенка –детский сад

«Белоснежка»

_____С.М. Гаврилюк

_____._____2024 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

на 2024-2025 учебный год

инструктора по физической культуре (зал)

Гераскиной Дианы Дмитриевны

Средняя группа (4-5 лет)

Месяц	Неделя	Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Методы
Сентябрь	1	«Ищем мы осени приметы»	Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по извилистой дорожке. Ознакомить с прокатыванием обручей по прямой. Упражнять в ползании по прямой, в прокатывании обручей друг другу, в энергичном отталкивании в прыжках на 2-х ногах. Закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении. Повышать двигательную активность детей.	Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба: на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа.	ОРУ без предметов Ходьба; прыжки; прокатывание мячей	Игра «Найди свою пару» м/п Гуси идут купаться» ходьба в колонне по одному	Фронтальный Игровой Повторный Метод расчлененного упражнения Метод целостного обучения
	2	«Что нам осень принесла»			ОРУ в движении по кругу Ползание; ходьба; прыжки	Игра «Пробеги тихо» м/п «Карлики и великаны»	Фронтальный Поточный Игровой

Сентябрь	3	«В огород мы пойдем, дары осени найдем»	Напомнить о правилах поведения и технике безопасности в зале. Побуждать детей к совместным играм со сверстниками и педагогом.	Бег: на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу.	ОРУ в движении по кругу Прокатывание мячей; ползание; ходьба	Игра «Огуречик, огуречик» м/п «Повторяй за мной»	Посменный Игровой Равномерный
	4	«Мы по саду погуляем, что растет в нем - там узнаем»			ОРУ с хлопками Прыжки; прокатывание обручей; ползание	Игра «Подарки» м/п «Пойдем в гости»	Посменный Игровой Фронтальный Равномерный
Октябрь	1	«Мир вокруг мы изучаем, о продуктах все узнаем»	Ознакомить с прыжками на одной ноге, ползанием по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в прокатывании обручей, Следить за осанкой во	Обследование уровня развития основных данных			

Октябрь	2	«Чтоб здоровыми нам быть – нужно много изучить»	время ходьбы по шнуру, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, правильному хвату с боков во время ползания по скамейке. Формировать умение выразительно и пластично выполнять движения в танце «Танец утят», соблюдать правила в подвижных играх. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике.	Построение: в колонну по одному, по два с места за направляющим по ориентирам. Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, приставным шагом.	ОРУ без предметов: Прыжки; прокатывание обручей; ползание	Игра «Кот и мыши» Пальчиковая гимнастика «Пальчик-мальчик»	Групповой Игровой Равномерный Индивидуальный
	3	«Изучаем растительный мир леса и тундры»			ОРУ с обручами: Ползание; ходьба; прыжки	Игра «Цветные автомобили» м/п «Угадай, чей голосок?»	Поточный Равномерный Игровой
	4	«Узнаем об обитателях леса»	Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей.	Бег в колонне чередуется с бегом врассыпную, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.	ОРУ с обручами: Ходьба; ползание; прокатывание мяча	Игра «Карусель» м/п «Пузырь»	Поточный Игровой Фронтальный Соревновательный

Ноябрь	1	«Узнаем, кто работает в детском саду?»	Учить сохранению равновесия в ходьбе с мешочком на голове и по доске, энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках через шнур, подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Упражнять в ползании по гимн. скамейке на животе, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании вдруг другу. Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному.	Построение: в колонну по одному, по два, по три с места за направляющим по ориентирам. Ходьба: пригнувшись, присесть (лечь) по сигналу, со сменой ведущего.	ОРУ: Прыжки; ползание; прокатывание мяча	Игра «Самолеты» м/п «Угадай по голосу»	Игровой Поточный Посменный
	2	«Зачем нам обувь и головные уборы?»			ОРУ: Ходьба; прыжки; прокатывание мяча	Игра «Быстрой к своему флажку» м/п «Нитка-иголка»	Игровой Целостный Переменный Соревновательный
	3	«Изучаем мир одежды»			ОРУ: Подлезание; ходьба; прыжки	Игра «Лиса в курятнике» м/п «Найди, где спрятано»	Игровой Соревновательный Интервальный Поточный Посменный Равномерный

Ноябрь	4	«Ищем мы зимы приметы»	Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, координацию при подлезании под веревку, воротики боком, быстроту и ловкость в подвижных играх и игровых заданиях.	Бег: в чередовании с х. врассыпную, пригнувшись, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего.	ОРУ: Ходьба; подлезание; бросание мяча	Игра «У ребят порядок» Пальчиковая гимнастика «Моя семья»	Фронтальный Соревновательный Игровой
	1	«Мы, знатоки нашего города»	Учить энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках вверх, перелезанию через гимн. скамейку боком. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в подбрасывании и ловле мяча; в перелезании через скамейку. Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания при перестроениях.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим по ориентирам. Ходьба: с заданием для рук, парами, в чередовании с бегом и прыжками на месте, с ходьбой врассыпную.	ОРУ с обручами: Прыжки; бросание мяча; пролезание	Игра «Трамвай»	Фронтальный Поточный Посменный Игровой
Декабрь	2	«Мы построим дружно дом – заживем мы в доме»			ОРУ с обручами: Ходьба; прыжки; бросание мяча	Игра «Мы веселые ребята» м/п «Ровным кругом»	Фронтальный Поточный Посменный Игровой Соревновательный

Декабрь	3	«Что такое Новый год?»	Согласовывать движения с текстом, выразительно передавать образы в танце. Побуждать оказывать помощь при уборке инвентаря.	Бег: в парах в чередовании врассыпную, и прыжками на месте, в движении	ОРУ с мячами: Перелезание; ходьба; прыжки	Игра «Птички в гнездах» Ходьба в колонне по одному	Фронтальный Игровой Посменный
	4	«Узнаем, почему огонь - враг и когда огонь – друг?»			ОРУ с мячами: Перебрасывание мячей; перелезание; ходьба	Игра «Котята и щенята» Пальчиковая гимнастика «Считаем пальчики»	Поточный Посменный Игровой
	2	«Изучаем русские традиции»	Упражнять в размыкании и смыкании, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; развивать глазомер в перебрасывании мячей в паре; учить сохранять	Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны и смыкание приставными шагами. Ходьба: с перешагиванием с кочки на кочку, остановиться по сигналу. Бег: с перепрыгиванием	ОРУ с гимнастическими палками: Спрыгивание; перебрасывание мячей; перелезание	Игра «Карусели»	Посменный Игровой Фронтальный Соревновательный

Январь	3	«Солнце встречаем, традиции изучаем»	равновесие в ходьбе с кочки на кочку, по наклонной доске, выполнять правила в подвижных играх. Повышать двигательную активность в эстафетах, игровых заданиях, пропагандировать пользу занятий спортом, необходимость укреплять здоровье.	препятствий, змейкой между кеглями.	Игр.упр «Ловкие ребята» «Мой мячик озорной» «Мы – спортсмены»	Игра «Цветные автомобили»	Фронтальный Групповой Игровой Метод целостного обучения
	4	«Что мы знаем о жизни и повадках домашних птиц и их птенцов»			ОРУ: Ходьба; прыгивание; перебрасывание мячей	Игра «Котята и щенята»	Метод расчлененного обучения Фронтальный Целостный Игровой
	1	«Быть первобытным не хочу, про посуду изучу»	Знакомить детей с военными профессиями, воспитывать уважение к военным, которые защищают нашу Родину		ОРУ в парах: Лазание; ходьба; прыгивание	Игра «У медведя во бору» Пальчиковая гимнастика «По реке плывет кораблик»	Фронтальный Посменный Игровой Групповой Метод целостного обучения

Февраль	Февраль		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в перепрыгивании через предметы. Учить выполнять правильный хват рейки при лазании по гимн. стенке произвольно, отбивать мяч о пол правой и левой рукой; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; следить за осанкой в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки спрыгивания со скамейки на полусогнутые ноги.	Построение: из колонны по одному в шеренгу, повороты кругом переступанием, прыжком на месте. Ходьба: с закрытыми глазами, с высоким подниманием колен; с мячом: на носках, на пятках со сменой положения рук. Бег: в колонну, с высоким подниманием колен на месте по сигналу, с остановкой и выполнением задания по сигналу.	ОРУ в парах: Отбивание мяча; ходьба; лазание	Игры «Воробышки и автомобиль»	Переменный Игровой Повторный Соревновательный Фронтальный
	2	«Все о транспорте узнаем – правила соблюдаем»					
	3	«Кто нас охраняет, кто нас защищает?»					
Февраль	4	«Мебель в доме расставляем, про нее мы все узнаем»			ОРУ на стульях (машины) Прыжки; отбивание мяча; лазание	П/и «Внимание, светофор!»	Фронтальный Игровой Поточный Равномерный
					ОРУ на стульях (танки) Ходьба; прыжки; отбивание мяча	Игра «Кролики в огороде» м/п «Найди и промолчи»	Фронтальный Игровой Посменный Целостный

	1	«Маму я люблю, про нее все расскажу»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить правилам безопасности при метании мешочков в цель, сочетать отталкивание со взмахом рук при прыжках в длину с места. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через предметы). Развивать глазомер и ловкость при метании в цель. Способствовать развитию двигательных качеств детей. Продолжать прививать интерес к занятиям физической культурой.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении. Ходьба: с остановкой на зрительный, звуковой сигнал; с гимн. палкой: на носках, на пятках, с дополнительным заданием для рук. Бег в колонне: непрерывный «змейкой», в чередовании с ходьбой.	ОРУ с гимнастической палкой: р\ползание; ходьба; прыжки	Игра «Совушки»	Поточный Игровой Фронтальный Соревновательный
Март	2	«Что растет на окошке в горшочке?»			ОРУ с гимнастической палкой: Метание; ползание; ходьба	Игра «Лягушки и цапля» м/п «Стоп»	Фронтальный Групповой Игровой Соревновательный
Март	3	«Ищем мы весны приметы»			ОРУ с мячом: Прыжки; метание; ползание	Игра «Птички и кошки» м/п «Угадай по голосу»	Посменный Игровой Фронтальный Целостный
	4	«Кто такие пресмыкающиеся и земноводные?»			ОРУ с мячом: Ходьба; прыжки; метание	Игра «Бездомный заяц» Пальчиковая гимнастика «Кораблик»	Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный

Апрель	1	«Мы про книги все узнаем и в театр поиграем»	Ознакомить с прыжками через короткую скакалку, с перелезанием с одного пролета гимн. стенки на другой. Учить принимать правильное исходное положение и делать замах при метании на дальность. Следить за правильной осанкой при ходьбе по гимн. скамейке. Развивать ритмичность и ловкость в прыжках на скакалке, координацию при ходьбе по гимн. скамейке.	Построение: из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: в колонне по одному змейкой с выполнением заданий по сигналу; мелким и широким шагом. Бег: в колонне в чередовании враспынную; с остановкой на сигнал, широким шагом, взявшись за руки.	ОРУ: Лазание; ходьба; прыжки	Игра «Перелет птиц»	Фронтальный Посменный Игровой Поточный
	2	«Части тела изучаю, про себя я все узнаю»			ОРУ: Метание; лазание; ходьба	Игра «День и ночь» м/п «Стоп»	Целостный Посменный Игровой Метод расчлененного обучения
	3	«Мы юные исследователи»	Побуждать соблюдать правила в играх. Поощрять инициативу в оказании помощи товарищам. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей.	Обследование уровня физических данных детей			

Май	4	«Мы помощники природы»			ОРУ: Прыжки; метание; ходьба	Игра «Мышеловка» м/п «Угадай по голосу»	Целостный Посменный Игровой Метод расчлененного обучения
	1	«Мы с дедом за Победу»	Побуждать детей выполнять задания правильно и быстро. Рассказать детям о праздновании «Дня Победы», о воинах которые победили врагов.	.	ОРУ на гим. скамье: Метание; лазание; прыжки	П/и «Солдаты в тоннели»	Соревновательный Фронтальный Игровой
	2	«Папа, мама, брат, сестра – моя дружная семья»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в ходьбе по гимн. скамейке; учить лазать по наклонной лестнице. Закреплять навык спрыгивания на полусогнутые ноги. Обогащать двигательный опыт детей в играх и эстафетах,	Построение: нахождение своего места в колонне, из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: с переменой направления и остановкой на зрительный ориентир, в чередовании с ползанием на средних четвереньках, в колонне парами в чередовании с х. врассыпную, спиной вперед.	ОРУ: Лазание; ходьба; прыжки	Игра «Зайцы и волк»	Игровой Индивидуальный Поточный Фронтальный

Май	3	«Обувь. Головные уборы»	способствовать развитию координации движений в прыжках на скакалке, ловкости – в лазании по наклонной лестнице.	Бег: в парах, челночный бег.		
	3	«Как избежать беды?»				

ОРУ на гим.скамье: Метание; лазание; прыжки	Игра «Хитрая лиса»	Соревновательный Посменный Фронтальный Индивидуальный
ОРУ: Лазание; ходьба» метание	Игра «У медведя во бору»	Фронтальный Посменный Индивидуальный Игровой

Согласовано:

Старший воспитатель ТМБ ДОУ «Центр
развития ребенка – детский сад
«Белоснежка»

_____С.М. Гаврилюк

_____._____2024 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

на 2024 - 2025 учебный год

инструктора по физической культуре (зал)

Гераскиной Дианы Дмитриевны

Старшая группа (5-6 лет)

Месяц	Неделя	Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Методы
Сентябрь	1	«Ищем мы осени приметы»	Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, мелким и широким шагом. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимн. скамейке. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках из обруча в обруч, «змейкой».	Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в пары. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок; бег с изменением темпа, с остановкой по сигналу; мелким и широким шагом, высоко поднимая колени, захлёстывая голень, враспынную.	ОРУ с мячом: Ходьба; прыжки; лазание	Игра «Кто быстрее доберется до флажка»	Фронтальный Игровой Повторный Метод целостного обучения Соревновательный
	2	«Что нам осень принесла»			ОРУ с мячом: Подбрасывание мяча; ходьба; прыжки	Игра «День, ночь»	Фронтальный Поточный Игровой Индивидуальный Посменный
	3	«В огород мы пойдём, дары осени найдём»			ОРУ с гим.палкой: Ползание, подбрасывание мяча; спрыгивание	Игра «С кочки на кочку» м/п «Найди свое место»	Посменный Игровой Равномерный Метод расчлененного упр. Поточный

Сентябрь	4	«Мы по саду погуляем, что растет в нем - там узнаем»	Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.	Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в пары. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок; бег с изменением темпа, с остановкой по сигналу; мелким и широким шагом, высоко поднимая колени, захлёстывая голень, врассыпную.	ОРУ с гим.палкой: Ходьба; прыжки; лазание	Игра «Пингвины» (две команды)	Посменный Игровой Фронтальный Равномерный Целостный
					ОРУ. Перестроение в 2 колонны из линий. Бадминтон.	Игровое упр. «Воротца»	Поточный Игровой Фронтальный Соревновательный Метод раздельного обучения Целостный
Октябрь	1	«Мир вокруг мы изучаем, о продуктах все узнаем»	Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей.	Обследование уровня развития основных движений			

Октябрь	2	«Чтоб здоровыми нам быть – нужно много изучить»	Учить: бегу со сменой ведущего, длинной и короткой змейкой, выполнять прыжки через предметы, отбиванию мяча на месте одной рукой. Упражнять в ходьбе в глубоком приседе, выпадами, спиной вперед, приставным шагом; в беге выбрасывая прямые ноги вперёд, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом. Упражнять: в подбрасывании мяча; ползании на четвереньках между предметами. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру; координацию движений в прыжках через препятствие.	Построение в 2 колонны; в 2 круга, повороты прыжком направо, налево, расчет на 1-й, 2-й. Ходьба в колонне по одному в глубоком приседе, с поворотами туловища, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед. Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево. Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперёд, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом, длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу, в медленном темпе – 1,5-2 минуты.	ОРУ: Прыжки; подбрасывание мяча; полоса препятствий	Игра «Не оставайся на полу» м/п «Найди и промолчи»	Групповой Игровой Равномерный Индивидуальный Соревновательный
	3	«Изучаем растительный мир леса и тундры»	Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике, умение согласовывать движения со словами. Способствовать развитию физических качеств в играх и эстафетах. Продолжать прививать интерес к физической культуре и спорту.		ОРУ в парах: Отбивание мяча; ходьба; прыжки	Игра «Охотники и зайцы»	Поточный Равномерный Игровой
	4	«Узнаем об обитателях леса»			ОРУ в парах: Круговая тренировка: Ходьба; прыжки; подбрасывание и ловля мяча	Игр. упр. «Пронеси, не урони»; «Кто самый меткий»; «Прыжковая эстафета»	Игровой Фронтальный Переменный Повторный Целостный

Ноябрь	1	«Мир познаем – о России узнаем»	Упражнять: в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках; в ведении мяча одной рукой по прямой; в ходьбе по веревке. Учить расхождению из колонны по одному в разные стороны, ходить противоходом, лазать разноименным способом по гимн. стенке, прыжкам на мат с гимн. скамейки. Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному, парами, с заданиями. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, ловкость при лазании по гимн. стенке.	Перестроение в две, три колонны на месте. Повороты на месте, кругом, расхождение из колонны по одному в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, парами, в сочетании с х. согнувшись, обхватив голени руками, спиной вперед. Бег противоходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу; высоко поднимая колени, по сигналу бег враспынную; семенящим шагом, обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге.	ОРУ с обручами: Лазание; ведение мяча; ходьба	Игра «Бездомный заяц»	Игровой Поточный Посменный Целостный
	2	«Зачем нам обувь и головные уборы?»			ОРУ с обручами: Прыжки; лазание; ведение мяча	Игра «Медведь и пчелы» м/п «Угадай, кто ушел»	Игровой Целостный Переменный Соревновательный Метод раздельного обучения
	3	«Изучаем мир одежды»			ОРУ с лентами: Ходьба; прыжки; лазание	Игра «Удочка»	Игровой Соревновательный Интервальный Поточный Посменный Равномерный

Ноябрь	4	«Ищем мы зимы приметы»	Расширять представления детей о Родине. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.		ОРУ с лентами: Игр.упр: «Что изменилось?»; «Быстро передай»; «Кто быстрее доберется до флажка?»	Ходьба с дыхательными упражнениями	Фронтальный Соревновательный Игровой Целостный Поточный
	1	«Мы, знатоки нашего города»	Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в пары, две шеренги; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по гимн. скамейке подтягиваясь руками, с правильным отталкиванием и приземлением в прыжках в длину с места.	Перестроение в пары, в две шеренги. Расчёт на первый, второй, третий; перестроение по расчёту. Ходьба по сигналу принять упор лёжа, с заданиями для рук, высоко поднимая колени, ходьба спиной вперёд, на носках, на пятках, по сигналу с поворотом кругом.	ОРУ: Перебрасывание мяча; ходьба; прыжки	Игра «Ловишки с мячом»	Фронтальный Поточный Посменный Игровой
	2	«Мы построим дружно дом – заживем мы в доме»			ОРУ: Ползание; перебрасывание мяча; ходьба	Игра «Ловишки парами»	Фронтальный Поточный Посменный Игровой
	3	«Что такое Новый год?»			ОРУ: Прыжок; ползание; перебрасывание мяча	Игра «Два Мороза»	Фронтальный Игровой Посменный Соревновательный
Декабрь							

Декабрь	4	«Узнаем, почему огонь - враг и когда огонь – друг?»	Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в прыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки. Продолжать приучать помогать готовить и убирать инвентарь на место, рассказывать о пользе регулярных занятий физкультурой.	Бег с преодолением препятствий, высоко поднимая колени, пронося прямую ногу через сторону, по сигналу – бег врассыпную, медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу.	ОРУ по кругу. Игр. упр. «Новогодний серпантин». Метание снежка (малого мяча) в цель (дартс или в подвешенный обруч). Комбинации прыжков по обручам до елки	Игра "Мороз Красный нос"	Поточный Посменный Игровой Соревновательный
					ОРУ круговая тренировка: Лазание; подбрасывание и ловля; ползание	Игр.упр. «Попади в корзину»; «Ловкая пара»; «Мяч капитану»	Игровой Посменный Соревновательный
Январь	2	«Изучаем русские традиции»	Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную; метают вдаль, ходят по наклонной доске; выполняют правильно все виды основных движений	Ходьба в колонне по одному приставным шагом с притопом и прихлопом, с перекатом с пятки на носок, по сигналу – поворот прыжком, перестроение в колонну по два.	ОРУ с мячами: Полоса препятствий: ходьба, подлезание, прыжки	Игра «Ловишки» прыжки	Посменный Игровой Фронтальный Соревновательный

Январь	3	«Солнце встречаем, традиции изучаем»		Бег «змейкой» на носках, со сменой ведущего по сигналу; со сменой направления движения по музыкальному сигналу. Повороты налево, направо	ОРУ: Игр.упр: «Ключка, шайба» «Мяч» «Зимние игры»	Игр. упр. «Попади в обруч»	Целостный Посменный Игровой
	4	«Что мы знаем о жизни и повадках домашних птиц и их птенцов»					
Февраль	1	«Быть первобытным не хочу, про посуду изучу»	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами.	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали	ОРУ: Пролезание; метание; ходьба	Игра «Мышеловка»	Фронтальный Посменный Игровой Групповой

Февраль	2	«Все о транспорте узнаем – правила соблюдаем»	Разучить: построение по диагонали, пролезание в обруч, без его касания, правильное отталкивание и приземление в прыжках в длину с места. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимн. скамейке боком. Расширять представление детей о Российской армии. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к защитникам Отечества.	Равнение в колонне, шеренге, перестроение в звенья. Ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу лечь на пол, широкой змейкой, выпадами, спиной вперед, на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой между предметами змейкой, по сигналу остановиться и присесть, на носках, по сигналу врассыпную, в сочетании с построением по диагонали.	ОРУ: Прыжок; пролезание; ползание; метание; прыжки	Игра «Два Мороза» Упражнение на дыхание	Переменный Игровой Повторный Соревновательный Фронтальный
	3	«Кто нас охраняет, кто нас защищает?»			ОРУ: Ходьба; прыжок; пролезание	Игра «Встречные перебежки» ПГ «Десять тонких пальцев»	Фронтальный Игровой Поточный Равномерный
	4	«Мебель в доме расставляем, про нее мы все узнаем»			Игр.упр: 1. Пробеги не задень 2. проведи мяч в ворота 3. доберись и подай сигнал 4. прыжковая эстафета 5. мяч от пола 6. через тоннель	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего	Фронтальный Игровой Посменный Соревновательный

Март	1	«Маму я люблю, про нее все расскажу»	Закреплять: навыки ходьбы со сменой ведущего, бега «змейкой», бега в чередовании с ходьбой; перестроение в один, два круга; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке.	Построение: в один круга, в два круга, из колонны в шеренгу. Перестроение в три колонны. Повороты направо, налево. Ходьба в колонне по одному в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей; в сочетании с ходьбой скрестным шагом; на 4 счёта на носках, спиной вперёд; со сменой ведущего, по сигналу – прыжки.	ОРУ на гим.скамье: Перебрасывание мяча; ходьба; прыжки; прыжок	Игра «Кто быстрее до флажка?»	Поточный Игровой Фронтальный Соревновательный
	2	«Что растет на окошке в горшочке?»	Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании.		ОРУ на гим.скамье: Перелезание; пролезание; ходьба; перебрасывание	Игра «Горелки» ПГ «Маланья»	Фронтальный Групповой Игровой Соревновательный
	3	«Ищем мы весны приметы»			ОРУ: Прыжки, перелезание, пролезание, ходьба, удар мяча об пол	Игра «Караси и щука»	Посменный Игровой Фронтальный

Март	4	«Мы изучаем подводное царство»	Учить в прыжках в длину с разбега правильно отталкиваться и приземляться. Способствовать закреплению двигательных навыков детей, повышению их двигательной активности. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания в соревнованиях.	Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг, высоко поднимая колени, через препятствия (высота=15-20см); по кругу, изменяя направление, спиной вперед; на носках, пронося прямые ноги через стороны, по сигналу - чередовать с ходьбой с притопами; змейкой на носках, по сигналу – остановка.	ОРУ круговая тренировка:	Игр. упр. 1. «Кто лучше прыгнет в длину» 2. «Ведение мяча» (футбол) 3. «Пробеги – не сбей»	Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный
Апрель	1	«Мы про книги все узнаем и в театр поиграем»	Учить: пружинистому шагу с носка, броску мяча в кольцо, прыжку через короткую скакалку.	Построение в колонну, перестроение в звенья. Перестроение в 2-3 колонны на месте и в движении; в пары на месте, по сигналу – в движении.	ОРУ:	Игра «Пожарные учения»	Фронтальный Посменный Игровой Поточный

Апрель	2	«Части тела изучаю, про себя я все узнаю»	Закреплять: ходьбу с изменением направления; длинной и короткой змейкой; ползание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Повторить: прыжки в длину с разбега; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия.	Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу. Ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, выпадами и спиной вперёд; в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной змейкой.	ОРУ: Бросок мяча в кольцо; ходьба; прыжки	Игра «Мы веселые ребята»	Фронтальный Игровой Поточный Соревновательный Групповой
	3	«Космонавтом быть хочу, на ракете полечу»	Обследование уровня развития основных движений				
	4	«Мы помощники природы»	Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Развивать внимание в ходьбе со сменой ведущего, при перестроениях. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.	Бег на носках, по сигналу – к заданному месту; медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал; подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым и левым боком, руки на поясе.	Игр.упр: 1. перебрось – пойма 2. передал – садись 3. мяч через сетку	м/п «Кто летает?»	Поточный Игровой Поточный

Май	1	«Мы с дедом за Победу»	Упражнять: в прыжках через длинную и короткую скакалку; в метании мешочков в горизонт. цель. Развивать ловкость в ползании по скамейке с мешочком на спине. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.	Размыкание в колоннах, Перестроение парами в два круга. Ходьба парами в колонне, по сигналу - перестроение в одну колонну; в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперёд, перекатом с пятки на носок Бег на носках, с захлестыванием голени, спиной вперёд, по сигналу – остановка; семенящим шагом, по сигналу – выполнить задание	ОРУ: Прыжки; лазание; бросок мяча в кольцо; ходьба	Игра «Мышеловка»	Фронтальный Игровой Соревновательный Индивидуальный Поточный
	2	«Папа, мама, брат, сестра - моя дружная семья»			ОРУ: Прыжки; метание	Игра «Выбивалы»	Поточный Фронтальный Игровой Индивидуальный
	3	«Как избежать беды?»			ОРУ: Кружение парами; прыжки; метание; лазание	Игра «Мяч-капитану»	Фронтальный Индивидуальный Соревновательный Посменный
	4	«Изучаем жизнь насекомых»			Игр.упр: 1. пронеси - не урони 2. подбей волан (футбол) 3.прингвины 4. волейбол с большим мячом	Упражнения на дыхание	Фронтальный Посменный Индивидуальный Игровой Групповой