

Согласовано:

Зам. зав. по ВМР ТМБ ДОУ

«Центр развития ребенка –

Детский сад «Белоснежка»

_____ А. В. Беда

_____ 2022 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

на 2022-2023 учебный год

инструктора по физической культуре

Гераскиной Дианы Дмитриевны

2 младшая группа (3-4 лет)

| Месяц | Неделя | Тема недели | Тема занятия | Цель | Задачи | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть | Методы |
|----------|--------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|---|---|---|---------------------------|--|
| Сентябрь | 1 | «До свидания, лето красное!» | «Здравствуй осень золотая!» | Ориентирование в пространстве | 1.Развивать ориентировку в пространстве. 2.Учить ходить по уменьшенной площади опоры | Бег и ходьба в разных направлениях | Ходьба между двумя линиями из шнуров (3м*25см) | Игра «Белочка» | Фронтальный Игровой Метод расчлененного упражнения Метод целостного обучения |
| | 2 | «Осенняя пора» | «Жучок» | Ориентирование в пространстве | 1.Упражнять в беге за воспитателем 2. Развивать навык прыжка на 2 ногах | Бег и ходьба за воспитателем | ОРУ под муз. Прыжки на 2 ногах на месте. | Игра «Жуки» | Фронтальный Поточный Игровой Индивидуальный Повторный |
| | 3 | «Дары осени» | «Листопад» | Развитие ловкости и глазомера | 1.Развивать умение действовать по сигналу 2.Учить энергично отталкивать мяч | Игровое упр. Игра «Белочка» | ОРУ с кубиком Прокатывание мяча | Игр. упр. «Листопад» | Посменный Игровой Равномерный |
| | 4 | «Что растет в саду» | «Собираем урожай» | Закрепление навыков полученных ранее | 1. Развивать ориентировку в пространстве 2.Учить группироваться при лазании под шнур | Ходьба и бег в колонне по 1 за воспитателем | ОРУ под муз. Ползание под шнур с опорой на ладони и колени | Игра «Что растет в саду?» | Посменный Игровой Фронтальный Равномерный |

| | | | | | | | | | |
|---------|---|-------------------------------|-------------------------|---|---|---|---|---|--|
| | 5 | «Здоровей-ка не болей-ка» | «Озорная лошадка» | Развитие ловкости | 1.Упражнять в ходьбе и беге по кругу. 2. Развивать навыки ориентировки | Легкий бег по кругу | ОРУ под муз. Ползание на четвереньках «змейкой» | Игровое упр. «Озорная лошадка» под муз. | Поточный Игровой Фронтальный |
| Октябрь | 1 | «На опушке леса» | «На опушке леса» | Выявление уровня физической подготовки детей | 1.Выявить стартовые способности детей 2.Составить список детей для индивидуальной работы | Обследование уровня развития основных движений | | | |
| | 2 | «Про тундру, и другие чудеса» | «Зайка серенький» | Обучение навыкам прыжка и мягкого приземления | 1.Учить сохранять прыжку в продвижении. 2.Развивать умение приземляться на «мягкие» ноги. 3.Закреплять знание основных цветов | Ходьба и бег в рассыпную | ОРУ с гимнастической палочкой. Прыжки с 2 ног на 2. | Игр. упр. «Зайка серенький» | Групповой Игровой Равномерный Индивидуальный |
| | 3 | «Продукты питания» | «Съедобное-несъедобное» | Развитие координации движений | 1.Упражнять в беге и ходьбе 2.Развивать координацию движений в ползании. 3.Закреплять навык мягкого приземления после прыжка | Ходьба и бег в колонне и в рассыпную. Ходьба в колонне с большим мячом | ОРУ под муз. с большим мячом сидя на полу. Игр. упр. «Козлята» (прокатывание мяча головой, двигаясь на четвереньках) | Игра «Съедобное-несъедобное» | Поточный Равномерный Игровой |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|-----------------------|-------------------------|--------------------------------------|--|--|--|--|---|
| | 4 | «Мы играем» | «Весело шагаем» | Выявление скрытых способностей детей | 1.Развивать навык ориентирования. 2.Развивать координацию движений. 3.Упражнять в равновесии | Ходьба с поворотом в другую сторону по сигналу. Бег за воспитателем «змейкой» | Игра «Ровным кругом» | Игр. упр. «Поровенькой дорожке» (ходьба по гимнастической доске) | Игровой Фронтальный Переменный Целостный |
| Ноябрь | 1 | «В гостях у Матрешки» | «Матрешки» | Развитие внимательности | 1.Упражнять в ходьбе и беге между предметами. 2.Закреплять навык «мягкого» приземления 3.Развивать подражательные навыки | Игр. упр. «Матрешки» | ОРУ с кубиками Ходьба по гимнастической скамейке | Ходьба змейкой за инструктором | Игровой Поточный Посменный Фронтальный |
| | 2 | «Азбука безопасности» | «Внимательный водитель» | Развитие силы ног и глазомера | 1.Упражнять в ходьбе в колонне с заданиями. 2.Развивать глазомер | Ходьба с заданиями. Бег за воспитателем | ОРУ с обручами. Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу | Игра «Внимательный водитель» | Игровой Целостный Переменный Соревновательный |
| | 3 | «Волшебный клубочек» | «Заколдованные деревья» | Укрепление здоровья | 1.Развивать координацию движений. 2.Упражнять в прокатывании мяча | Ходьба и бег с перешагиванием предметов | Игра «Заколдованные деревья» | Прокатывание большого мяча друг другу | Игровой Соревновательный Интервальный Поточный Посменный Равномерный |
| | 4 | «Зимняя сказка» | «Зимние забавы» | Развитие скорости реакции | 1.Учить ходьбе с выполнением заданий. 2.Развивать реакцию на сигналы 3.Упражнять в равновесии | Ходьба и бег с заданиями | ОРУ с малым мячом. Ходьба по гимнастической скамье | Игра «Снежки» | Фронтальный Соревновательный Игровой |

| | | | | | | | | |
|---|----------------------|----------------------|--|---|---------------------------------------|---|--------------------------------|---|
| 1 | «Мой город» | «Мой домик» | Формирование умения управлять жизненно необходимыми двигательными действиями | 1.Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. 2.Развивать чувство равновесия. 3.Учить сходу способом прыжка. | Ходьба и бег врассыпную | ОРУ без предмета. Ходьба по гимнастической доске с прыжком при сходе | Игра «Ключи от дома» | Фронтальный Поточный Посменный Игровой |
| 2 | «Мой город» | «Лыжники» | Формирование умения управлять жизненно необходимыми двигательными действиями | 1.Учить скользящему шагу 2.Упражнять в сходе способом прыжка. 3.Воспитание выдержки | Партер | Прокатывание мяча в воротца | Игр. упр. "Лыжники" | Фронтальный Поточный Посменный Игровой |
| 3 | «Волшебная шкатулка» | «Волшебная шкатулка» | Формирование потребности в самостоятельном выполнении заданий | 1.Учить действовать по сигналу 2.Упражнять в прокатывании мяча между предметами 3.Воспитывать самостоятельность | Ходьба и бег с остановками по сигналу | Партер с мячом. Прокатывание мяча между предметами. | Игр. упр. "Волшебная шкатулка" | Фронтальный Игровой Посменный |
| 4 | «Новогодний хоровод» | «Елочка-иглолка!» | Укрепление мышц рук и ног | 1.Развивать силу ног. 2.Учить группироваться 3.Воспитывать интерес к выполнению задания самостоятельно | ОРУ по кругу | Лазание под дугу. Прыжки на 2 ногах до елки и вокруг елки | Игр. задание «Льдинки» | Поточный Посменный Игровой Групповой |

| | | | | | | | | | |
|--------|-----|-----------------------|---------------------|---|--|--|---|--|---|
| | 5 | «Чтобы не было беды» | «Осторожно, пожар!» | Формирование элементарных представлений о пожарной безопасности | 1. Учить правила поведения при пожаре 2. Совершенствовать навык прокатывания мяча по прямой 3. Воспитывать ответственное поведение | Бег и ходьба с заданиями | Игр. упр. «Колокольчик» | Игр. задание «Сбей пламя» | Игровой Посменный соревновательный |
| Январь | 1,2 | «У солнышка в гостях» | «Солнечные лучики» | Формирование интереса к русскому народному творчеству | 1. Повторить ходьбу с заданиями. 2. Продолжать развивать чувство равновесия | Ходьба с заданиями. Бег за воспитателем | "Солнечные лучики" (ОРУ с ленточками) | Игр. упр. "Солнечные зайчики" | Посменный Игровой Фронтальный Соревновательный |
| | 3 | «У солнышка в гостях» | «Мой веселый мяч» | Закаливание морального духа | 1. Учить ходьбе в колонне по одному 2. Совершенствовать скорость реакции 3. Развивать навык сопровождения движения речью | Игра «Мой веселый мяч» | Прокатывание мяча друг другу. | Игр. упр. "Медвежата" (ползание по гимнастич. доске по-медвежьему) | Целостный Посменный Игровой Метод расчлененного обучения |
| | 4 | «На птичьих дворе» | «Домашние птички» | Укрепление здоровья детей | 1. Упражнять в лазании под дугу. 2. Упражнять в ползании на повышенной поверхности | Бег и марш по кругу | "Зарядка цыплят" под муз. Лазание под дугу. Ползание на коленях и ладонях по скамье | Игр. упр. «Пе-ту-шок» | Метод расчлененного обучения Фронтальный Целостный Игровой |

| | | | | | | | | | |
|---------|---|-----------------------------|---------------------------|---|---|--|---|---------------------------|---|
| Февраль | 1 | «Путешествие в деревню» | «Деревенский двор» | Усвоение основ физической культуры | 1.Упражнять в переменном шаге 2.Учить прыжкам в продвижении | Ходьба переменным шагом. Бег | Бег вокруг предметов. Прыжки через шнур с продвижением вперед | Игра «Лошадка и наездник» | Фронтальный Посменный Игровой Групповой Метод целостного обучения |
| | 2 | «Маша - мастерица» | «Дружные ребята» | Закрепление приобретенных навыков в области физической культуры | 1. Упражнять в ходьбе и беге с заданиями 2.Развивать навык мягкого приземления | Ходьба с перешагивание, через набивные мячи. Бег с изменением направления | ОРУ под муз. Прыжки с возвышенности. Прокатывание мяча в воротца | Пальчиковая гимнастика | Переменный Игровой Повторный Соревновательный Фронтальный |
| | 3 | «Мы едем в далекие края» | «Пешеходный переход» | Формирование и закрепление элементарных знаний ПДД | 1.Вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями 2.Развитие меткость 3.Воспитание ответственного выполнения общепринятых правил в социуме | Легкий бег в колонне. Ходьба | ОРУ с кольцами. Бросание колец в горизонтальную цель (обруч на полу) | Игра "Пешеходный переход" | Фронтальный Игровой Поточный Равномерный |
| | 4 | «Папа может все что угодно» | "Кто шагает дружно в ряд" | Развитие двигательных навыков | 1.Разучить перебрасывание мяча через шнур 2.Воспитывать уважительное отношение друг к другу | Легкий бег и марш под муз. Игра «1-5» | ОРУ с маршем. Перебрасывание большого мяча через шнур | Ходьба по кругу | Фронтальный Игровой Посменный Целостный |

| | | | | | | | | | |
|------|---|--|------------------------|---|--|--|--|--|---|
| Март | 1 | «Эту песенку свою, я для мамочки спою» | «Мамины ручки» | Развитие гибкости | 1.Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движений 2.Развивать четкость движений 3.Воспитывать упорство | Легкий бег. Ходьба змейкой на носках между предметами. | ОРУ с упором на растяжение связок. Прыжки между предметами | Упражнения для рук под музыку «Мамины ручки» | Поточный Игровой Фронтальный Соревновательный |
| | 2 | «Комнатные растения» | «Юные спортсмены» | Развитие ловкости | 1.Развивать ловкость в прокатывании мяча. 2.Упражнять мышцы ног. 3.Воспитывать потребность в занятиях физической культурой | Легкий бег. Ходьба змейкой на пятках между предметами. Прыжки через шнур | ОРУ под муз. Прокатывание мяча ногой до ориентира. Прыжки в длину | Мп/и «Не попадись» | Фронтальный Целостный Игровой |
| | 3 | «Весенняя полянка» | «На полянке мы играли» | Развитие ориентирования в пространстве | 1.Развивать ориентирование в пространстве 2.Упражнять в равновесии 3.Обучить приставному шагу | Бег и ходьба по кругу | ОРУ с ленточками. Ходьба по канату и по доске приставным шагом, руки на поясе | Игра «Передай мяч по кругу» | Посменный Игровой Фронтальный Целостный |
| Март | 4 | «Обитатели водоемов» | «Марионетки» | Развитие основных двигательных навыков и силы | 1.Упражнять в ходьбе с выполнением заданий 2.Учить действовать по сигналу 3.Учить отбивать мяч о пол | Бег в чередовании с маршем | ОРУ с большим мячом. «Отбей, поймай» (отбивание мяча о пол и ловля) | Игра «Тишина у пруда» | Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный |
| | 5 | «В мире книги, музыки, театра» | «Белочки в дупле» | Обучение основным двигательным навыкам | 1.Учить ориентировке в пространстве. 2.Закрепить навык прыжка в длину с разбега | Бег с преодолением препятствия в прыжке в длину | ОРУ с малыми мячами | Игр. упр. «Белочки в дупле» | Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|-------------------------|---------------------------|--|---|---|--|------------------------------|---|
| Апрель | 1 | «Где прячется здоровье» | «Маленькие Геркулесы» | Формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности | 1. Учить лазать по шведской стенке. 2. Преодолеть навыки самооздоровления | Ходьба в колонне по 1-му, ходьба и бег враспынную, то же на носках, на пятках и в прыжках | Игр. упр. «Покатай лису» | Ходьба по массажным дорожкам | Фронтальный Посменный Игровой Поточный |
| | 2 | «Разноцветный мир» | «Умелые ребята» | Осуществление всестороннего физического совершенствования функций организма | 1. Познакомить детей с новыми играми. 2. Воспитывать уверенность | Бег на месте с кубиком. Прыжки в продвижении вдоль скамьи | Партер Бросок и ловля малого мяча. «Вверх и вниз» (подъем и спуск со скамьи) | Стретчинг | Фронтальный Посменный Игровой Поточный |
| Апрель | 3 | «Зеленый патруль» | «Быстрее! Выше! Сильнее!» | Выявление уровня физической подготовки детей | 1. Выявить динамику развития физических способностей детей. 2. Определить детей нуждающихся в дополнительных индивидуальных занятиях | Обследование уровня физических данных детей | | | |
| | 4 | «Посмотри, что вокруг» | «Будем осторожны» | Развитие внимательности | 1. Упражнять в ходьбе на четвереньках. 2. Упражнять в беге по кругу | «Мы топаем ногами» | ОРУ с кеглей. Метание мешочков в вертикальную цель (мишень или обруч) | П\и «Анаконда» | Поточный Игровой Поточный Метод расчлененного обучения |

| | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|-------------------|--|---|---|--|-------------------------------|---|
| 1 | «С дедом играем, его поздравляем» | «Юные защитники» | Воспитание смелости | 1.Повторить ходьбу и бег врассыпную. 2.Упражнять в равновесии и прыжках | Ходьба и бег парами врассыпную. Перестроение на места | ОРУ под муз. Ходьба с высоким подниманием бедра по гимнастической доске (ширина 15см) | Игр. упр. «Солдаты в тоннели» | Фронтальный Игровой Соревновательный Индивидуальный |
| 2 | «Мама, папа, я – дружная семья» | «Дружные ребята» | Развитие основных двигательных навыков | 1.Учить перелазить через скамью. 2.Упражнять в прокатывании мяча друг другу | Ходьба с перепрыгивание м брусков. Бег за воспитателем со сменой направлений. Построение на места | ОРУ с хлопками. Перелезание через скамью, оказывая друг другу помощь | П/и «Властелин колец» | Поточный Фронтальный Игровой Индивидуальный |
| 3 | «Разноцветный сундучок» | «Веселая лошадка» | Совершенствование физических способностей организма | 1.Развивать координацию движения. 2.Совершенствовать навыки прыжка и мягкого приземления | Бег в чередовании с ходьбой с захлестом голени назад и высоким подниманием колена | ОРУ с палкой. Прыжки через гимнастическую палочку | Игр. упр. «Лошадки» | Фронтальный Индивидуальный Соревновательный Посменный |
| 4 | «Насекомые» | «Мушки» | Формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности | 1.Укреплять мелкие мышцы и связки кисти. 2.Развивать фантазию и креативность | Ходьба и бег с изменением направления. П/и «Смена ведущего» | ОРУ под муз. Лазание на гимнастическую стенку. Бросание мяча вверх и ловля | Игр. упр. «Мухи в паутине» | Фронтальный Посменный Индивидуальный Игровой |

Согласовано:

Зам. зав. по ВМР ТМБ ДОУ

«Центр развития ребенка –

Детский сад «Белоснежка»

_____ А. В. Беда

_____ 2022 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

на 2022-2023 учебный год

инструктора по физической культуре:

Гераскиной Дианы Дмитриевны

Подготовительная группа (6-7 лет)

| Месяц | Неделя | Тема недели | Тема занятия | Цель | Задачи | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть | Методы |
|----------|--------|------------------------------|-----------------------------|--|---|--|--|----------------------|--|
| Сентябрь | 1 | «До свидания, лето красное!» | «Здравствуй осень золотая!» | Ориентирование в пространстве (перестроения) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить сохранять равновесие и осанку при ходьбе по повышенной опоре 2. Развивать точность движений при переброске мяча 3. Воспитывать положительные черты характера | <p>Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Игр. упр. «Смена-перемена»</p> <p>Д/г «Осенний ветер»</p> <p>Строевые упражнения</p> | <p>ОРУ под муз.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу снизу и сверху.</p> <p>Перепрыгивание через шнуры</p> | Игра «Ловишки» | <p>Фронтальный</p> <p>Игровой</p> <p>Повторный</p> <p>Посменный</p> <p>Метод расчлененного упражнения</p> <p>Метод целостного обучения</p> |
| | 2 | «Осенняя пора» | «Листопад» | Воспитание гармонично развитой личности | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в равновесии. 2. Совершенствовать навыки выполнения ОРУ в колонне при ходьбе 3. Воспитывать внимательность и уважительное отношение друг к другу | <p>Игр. упр. «Найди свое место»</p> <p>ОРУ в колоннах в движении</p> <p>Прыжки на 2 ногах через модули в движении</p> <p>Строевые упражнения</p> | <p>Ходьба по гимнастической скамье приставным с перешагиванием предметов.</p> <p>Переброски мячей (диам. 20-25см) друг другу (расстоян. 3м) из-за головы</p> | «Листопад» | <p>Фронтальный</p> <p>Поточный</p> <p>Игровой</p> <p>Индивидуальный</p> <p>Групповой</p> |
| | 3 | «Что растет в огороде» | «У бабушке на даче» | Развитие ловкости и глазомера | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в беге со сменой темпа 2. Развивать глазомер 3. Воспитывать волевые качества | <p>Игр. упр. «Быстро – медленно»</p> <p>Строевые упр. (2-4 круга, ряды, колонны)</p> | <p>ОРУ с обручами</p> <p>Прокатывание обручей друг другу</p> <p>Техника прыжка на двух ногах в высоту</p> | «Достань предмет» | <p>Посменный</p> <p>Игровой</p> <p>Равномерный</p> |

| | | | | | | | | | |
|----------|---|-----------------------------|-----------------------------|--|--|--|--|--------------------------------|---|
| Сентябрь | 4 | «Что растет в саду» | «Спортсмены» | Развитие внимательности | 1. Учить соблюдать дистанцию 2. Развивать точность подачи мяча 3. Упражнять в лазании под шнур | П/и "Держи дистанцию" Строевые упр. | ОРУ с мячом Перебрасывание мяча друг другу через веревку из-за головы Лазание под шнур, не касаясь руками пола | «Догони свою пару» | Посменный Игровой Фронтальный Равномерный |
| | 5 | «Путешествие в Спортландию» | «Путешествие в Спортландию» | Развитие ловкости | 1. Повторить ведение мяча 2. Совершенствование навыка броска и ловли мяча 3. Воспитание командного духа | Игр. упр. «Девочки и мальчики» Ползание на четвереньках (по-медвежьи) | ОРУ с мячом Строевые упр. Ведение мяча между предметами Прокатывание мяча головой | Игр. упр. «Отбивай и не зевай» | Поточный Игровой Фронтальный Соревновательный |
| Октябрь | 1 | «Обитатели леса» | «Быстрее! Выше! Сильнее!» | Выявление уровня физической подготовки детей | 1. Выявить стартовые способности организма детей 2. Составить список детей требующих индивидуальной работы 3. Воспитывать соревновательный дух | Обследование уровня развития основных движений | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------|---|------------------------------------|--------------------------|--|---|--|---|-----------------------------|--|
| Октябрь | 2 | «Про тундру, леса и другие чудеса» | «По лесам» | Развитие основных двигательных навыков | 1.Упражнять в равновесии 2.Отрабатывать навык мягкого приземления после прыжка с возвышенности 3.Воспитывать выдержку | Ходьба и марш. Легкий бег по кругу 1 мин. Д/г "Паруса" | ОРУ с гимнастической палочкой Строевые упр. Ходьба по гимнастической скамье с опусканием на колено, руки с палочкой за плечами | «Обитатели леса» | Групповой Игровой Равномерный Индивидуальный Посменный |
| | 3 | «Продукты питания» | «ЗОЖ» | Развитие ловкости и глазомера | 1.Упражнять в прыжках через веревку 2.Развивать глазомер в бросках 3.Воспитывать волевые качества | Игр. упр. «Замри» Бег в среднем темпе (1,5 мин.) Строевые упр. | ОРУ под муз. Прыжки через веревки П/и "Самый меткий" «Параютисты» | Эстафета «Здоровое питание» | Поточный Равномерный Игровой Посменный Фронтальный |
| | 4 | «Неделя народной игрушки» | «Озорные лошадки» | Выявление скрытых способностей детей | 1.Учить ведению мяча. 2.Упражнять в сохранении равновесия. 3.Воспитывать соревновательный дух | Игр. упр. "Найди свое место в колонне" Строевые упр. | ОРУ с мячом (диаметр 20-25см). Ведение мяча по прямой + ходьба на носках по доске П/и "Отбивай и не зевай" | Игр. упр. «Озорные лошадки» | Игровой Фронтальный Переменный Повторный Целостный |
| Ноябрь | 1 | «Моя Родина - Россия» | «Мы шагаем дружно в ряд» | Развитие внимательности | 1.Упражнять в ходьбе по канату 2.Развитие мышц ног 3.Воспитывать уважительное отношение к окружающим | Бег с заданиями по сигналу Строевые упр. | ОРУ с кубиками Игр. упр. «Из рук в руки» Ходьба по канату приставными (пятка к носку), руки за головой Игр. упр. «Не задень» | Эстафета "Мяч водящему" | Игровой Поточный Посменный Фронтальный |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|----------------------------|---------------------|---|--|--|--|-------------------------------|---|
| Ноябрь | 2 | «Мир полон неожиданностей» | «Спортивные ребята» | Развитие силы прыжка | 1.Развивать силу ног 2.Учить непрерывности выполнения однородных упражнений 3.Воспитывать стойкость характера | Длительный бег в умеренном темпе (2мин.) Д/г «Перышко» (восстановление дыхания) Строевые упр. | ОРУ под муз. Игр. упр. «Пятнышки» Прыжки через скакалку | Мп/и «Пингвины» | Игровой Целостный Переменный Соревновательный Групповой |
| | 3 | «Мир моды» | «Физкульт привет!» | Раскрытие возможностей тазобедренного сустава | 1.Учить правильно лазать по гимнастической стенке 2.Развивать координацию в прыжках 3.Воспитывать чуткое отношение к товарищам | Ходьба и бег с перешагиванием предметов. Д/г "Снежинки" | ОРУ в движении по 2 колонны через центр Прыжки через канат и по обручам Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. | П/и "Серсо" | Игровой Соревновательный Поточный Посменный Равномерный Метод раздельного обучения |
| | 4 | «Пришла Волшебница – Зима» | «Зимние забавы» | Развитие скорости реакции | 1.Упражнять в ходьбе по доске 2.Развивать координацию движений 3.Воспитывать аккуратность и ответственность в процессе игр | Ходьба и бег с изменениями направлений Ползание на четвереньках с преодолением препятствий Строевые упр. | ОРУ под муз. Ходьба по доске с упражнениями Ползание по скамье на животе (подтягивание руками) Игра «Снежки» | Ходьба змейкой и по диагонали | Фронтальный Посменный Групповой Игровой |

| | | | | | | | | | |
|---------|---|-------------------------------------|----------------------|--|---|--|--|------------------------------|---|
| Декабрь | 1 | «С днем рождения Таймыр. Мой город» | «Моя снежная Родина» | Формирование умения управлять жизненно необходимыми двигательными действиями | 1. Упражнять в ходьбе с заданиями 2. Учить сохранять равновесие в усложненной ситуации 3. Развивать ловкость | Ходьба с различными упражнениями для рук Игра «Держи дистанцию» Строевые упр. | ОРУ в парах. Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом с мешочком на голове и перешагиванием набивных мячей. Прыжки змейкой между предметами. Броски и ловля малого мяча | Мп/и «Зеваки» | Фронтальный Поточный Посменный Игровой |
| | 2 | «С днем рождения Таймыр. Мой город» | «Моя снежная Родина» | Формирование умения управлять жизненно необходимыми двигательными действиями | 1. Упражнять в равновесии 2. Учить перебрасывать мяч 3. Развивать силу ног | П/и «Передай на бегу» Д/Г «Рыбки» Построение в линии, строевые упражнения и перестроение в 2 колонны | Партер с подражательными движениями северным животным (тюлень, чайка) Метание снежка на дальность Игра «Долина ветров» | Игра «Волк выходит на охоту» | Фронтальный Поточный Посменный Игровой |
| Декабрь | 3 | «Мастерская Деда Мороза» | «Елочка-иглочка» | Формирование потребности в самостоятельном выполнении заданий | 1. Упражнять в беге с заданиями 2. Укреплять мышцы рук 3. Воспитывать интерес к выполнению задания самостоятельно | Игра «Застывшие деревья» Строевые упр. | Партер Игр. упр. «Пас на ходу» Эстафета «Елочка-иглочка» | П/и «Мороз Красный нос» | Фронтальный Игровой Посменный Поточный |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|---------------------------------------|---------------------------|---|--|--|---|--|---|
| Январь | 4 | «Мы встречаем Новый год» | «Скоро, скоро Новый год!» | Укрепление мышц рук и ног | 1.Упражнять в прыжках на четвереньках 2.Развивать силу рук 3.Воспитывать интерес к выполнению задания самостоятельно | Ходьба и бег в колонне Строевые упр. | ОРУ Игра «Мороженое» Прыжки из обруча в обруч «Льдинки» | Игр. задание «Новогодний серпантин» | Поточный Посменный Игровой Фронтальный |
| | 5 | «Огонь - враг. Огонь - друг» | «Осторожно, пожар!» | Формирование элементарных представлений о пожарной безопасности | 1.Учить правила поведения при пожаре 2.Упражнять в прыжках с возвышенности 3.Воспитывать ответственное поведение | Легкий бег (1 мин.) ОРУ по кругу Д/г «Мыльные пузыри» Строевые упр. | Прыжки со скамейки на коврик Игр. упр. «Сбей пламя» Э. «Кошкин дом» | Ходьба змейкой (дети отвечают на вопросы, касающиеся безопасности во время пожара) | Игровой Посменный соревновательный |
| | 2 | «Русские колядки-шутки, игры, пляски» | «Русские потехи» | Формирование интереса к русскому народному творчеству | 1.Знакомить детей с подвижными русскими играми 2.Развивать скорость реакции 3.Воспитывать осознанное поведение в совместной деятельности | Ходьба и бег между предметами Строевые упр. | Игра «Лапти» Игр. упр. «Костер» | Игра «Скакалка» | Посменный Игровой Фронтальный Соревновательный |

| | | | | | | | | | |
|---------|---|--|----------------------|--------------------------------------|--|--|---|--------------------------------|---|
| Январь | 3 | «Здравствуй солнце – Хейро. Зимние забавы» | «Ура, солнце!» | Формирование ассоциативного мышления | 1. Повторить ходьбу и бег с остановками по сигналу 2. Развивать скорость реакции 3. Воспитывать осознанное поведение в совместной деятельности | Бег на выносливость (1 мин.). Строевые упр. | ОРУ с обручем Э. «Передача мяча в шеренге» Э. «Мяч в обруче» | Игр. упр. «Точный пас» | Фронтальный Групповой Игровой |
| | 4 | «Домашние птицы и их птенцы» | «Деревенский дворик» | Укрепление здоровья детей | 1. Упражнять в прыжках в длину 2. Укреплять мышцы ног 3. Развивать подражательные навыки | Бег и марш по кругу Игр. упр. «Пе-тушок» Строевые упр. | ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча друг другу 3 разными способами | «Анаконда» | Метод расчлененного упражнения Фронтальный |
| Февраль | 1 | «Домашние животные» | «Домашние животные» | Усвоение основ физической культуры | 1. Упражнять в ходьбе и беге 2. Учить владеть хоккейной клюшкой 3. Помогать усваивать основы физической культуры | Ходьба и бег между предметами на носках и на пятках Строевые упр. | ОРУ парами Игр. упр. "Солдаты" Ходьба по массажной доске «Кот и мыши» | Игр. упр. «Лошадка и наездник» | Фронтальный Посменный Игровой групповой |
| | 2 | «Посуда» | «Дружные ребята» | Развитие тазобедренного сустава | 1. Разучить прыжки с подскоком 2. Учить замечать препятствия 3. Воспитывать усердие | Ходьба и бег с упражнениями для рук и ног Строевые упр. | Учить подскокам. Лазание в обруч, под дугу и перешагивание через препятствие «Сила в ногах, спокойствие в голове» | П/г «Посуда» | Переменный Игровой Повторный Соревновательный Фронтальный |

| | | | | | | | | | |
|---------|---|---|-----------------|--|--|--|---|---|--|
| Февраль | 3 | «Виды транспорта, профессии на транспорте, ПДД» | «Мы пешеходы» | Формирование и закрепление элементарных знаний ПДД | 1.Развивать координацию и ловкость 2.Обучать лазанию по гимнастической стенке 3.Воспитывать ответственное выполнение общепринятых правил в социуме | П/и "Светофор" П/и «Пешеходный переход» Строевые упр. | ОРУ на скамьях (автобусы) П/и «Путешествие» | Ходьба в колонне, дети отвечают на вопросы, связанные с ПДД | Фронтальный Игровой Поточный Равномерный |
| | 4 | «Сыны Отечества» | «Юные солдаты» | Воспитание патриотизма | 1.Вырабатывать умение строиться и перестраиваться в разные виды строя 2.Развивать физические данные. 3.Воспитывать уважительное отношение друг к другу | Игр. упр. «Не зевай, беи, шагай» Игра «1-5» Строевые упр. Игр. упр. «Солдаты» | ОРУ «Мы идём...» Ползание между предметами на коленях и ладонях с прокатыванием мяча головой | Игр. упр. "Осторожно мины" | Фронтальный Игровой Посменный |
| Март | 1 | «Мамы всякие нужны» | «Лучики солнца» | Развитие гибкости | 1.Развивать скоростные качества в беге 2.Оттачивать четкость движений 3.Воспитывать упорство | Легкий бег в чередовании с бегом на ускорение Д/г «Воздушный шарик» | ОРУ с упором на растяжение связок Прыжки через канат на 1 ноге. П/и «Лучики» | Упражнения для рук под музыку «Мамины ручки» | Поточный Игровой Фронтальный Соревновательный |

| | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|---------------------|---|--|---|---|----------------------------|--|
| 2 | «Комнатные растения» | «Бежим по небу» | Развитие ловкости | <ol style="list-style-type: none"> 1.Развивать координацию движений 2.Упражнять мышцы ног 3.Воспитывать потребность в занятиях физической культурой | <p>Легкий бег Ходьба змейкой на пятках между предметами Строевые упр.</p> | <p>ОРУ с упором на растяжение связок Прыжки через канат на полу Игр. упр. «Кто быстрее проползёт»</p> | «Садись в круг» | <p>Фронтальный Групповой Игровой Соревновательный</p> |
| 3 | «Весна - красна» | «Солнечные зайчики» | Развитие скоростных реакций | <ol style="list-style-type: none"> 1.Развивать ловкость и глазомер при метании в цель 2.Закреплять умение действовать по сигналу 3.Воспитывать внимательное и бережное отношение друг к другу | <p>Бег в колонне по одному и по кругу</p> | <p>ОРУ с ленточками Ходьба и бег по наклонной скамье «Осторожно, ров!»</p> | «Солнечные зайчики» | <p>Посменный Игровой Фронтальный</p> |
| 4 | «Путешествие в подводное царство» | «На гребне волны» | Развитие основных двигательных навыков и силы | <ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнять в ходьбе с выполнением заданий 2.Развивать меткость 3.Воспитывать старательность | <p>Бег + «Спецназ» Д/г «Дождь»</p> | <p>ОРУ в колонне с мячом Метание мешочков в горизонтальную цель Игр. упр. «Хоккеисты»</p> | Игр. упр. "На дне морском" | <p>Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный</p> |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|--------------------------------|-----------------------|--|---|--|--|------------------------------|---|
| Апрель | 5 | «В мире книги, музыки, театра» | «Буратино» | Обучение основным двигательным навыкам | 1.Развивать выносливость 2.Учить ориентироваться в пространстве 3.Закрепить навык прыжка в длину с места и перебрасывания мяча через шнур | Игр. упр. «Сделай фигуру» Строевые упр. Игр. упр. «Домик» | ОРУ с обручем под песню «Буратино» Прыжки в длину с места Перебрасывание мяча через шнур произвольным способом | Игр. упр. «Найди свое место» | Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный |
| | 1 | «Я вырасту здоровым!» | «Маленькие Геркулесы» | Формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности | 1.Учить лазать по шведской стенке 2.Упражняться в переменном шаге (большой - маленький) 3.Преподавать навыки самооздоровления | Бег (1 мин.) + перешагивание через модули Ходьба по массажным дорожкам Строевые упр. | ОРУ под муз. Лазание по шведской стенке. Скалолазание. Лазание по веревочной лестнице | Игр. упр. «Напарники» | Фронтальный Посменный Игровой Поточный |
| | 2 | «Загадочный космос» | "Звездное небо" | Осуществление всестороннего совершенствования функций организма | 1.Развивать силу толчка в припрыжке в длину 2.Учить преодолевать дистанцию на скорость 3.Развивать скоростные навыки в беге | Продолжительный бег (1мин.) Д/г "Уголёчки" Строевые упр. | ОРУ с хлопками Бег на скорость с низкого старта и высокого старта «Метеориты» | «Путешествие по планетам» | Метод раздельного обучения Фронтальный Посменный |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-----------------------------------|---------------------------|--|--|---|--|-------------------------|---|
| | 3 | «Школа» | "Быстрее! Выше! Сильнее!" | Выявление уровня физической подготовки детей | 1.Выявить динамику развития способностей детей 2.Определить детей, нуждающихся в дополнительных индивидуальных занятиях 3.Воспитывать соревновательный дух | Обследование уровня физических данных | | | |
| | 4 | «Наш дом» «Чтобы не было беды» | "Будем осторожны!" | Формирование элементарных представлений безопасного пребывания в помещениях и на улице | 1.Упражнять в беге и ходьбе с заданиями 2.Развитие внимательности 3.Напоминание одного из основных правил БЖ | Продолжительный бег (1 мин.) П/г "Дождь " Строевые упр. | ОРУ «Ровным кругом» (с кубиками) П/и "Осторожно, ров!" Подтягивание на скамейке; ползание по гимнастической стенке, скаладрому и канатной лестнице | Мп/и «У кого мяч?» | Целостный Фронтальный Поточный |
| Май | 1 | «Победа деда – моя Победа» | "Да здравствует победа!" | Воспитание командного духа | 1.Развивать координацию движений 2.Упражнять в равновесии 3.Воспитывать чувство патриотизма | Бег (1 мин.) Строевые упр. | ОРУ на стульях (танки). Игр. упр. "Напарники" П/и "Добудь воду" | П/и "Солдаты в тоннели" | Посменный Фронтальный Целостный Соревновательный |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------|--|--|---|---|--|------------------------------|--|
| 2 | «Семья и традиции» | "Физкультурник" | Воспитание гармонично развитой личности | 1.Развивать скорость реакции 2.Упражнять в равновесии 3.Вырабатывать выносливость | Продолжительный бег (1,5 мин.). Д/г "Перышко" Строевые упр. | ОРУ с лентами Упражнения в бросании мяча о стенку Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3-4м) | Мп/и "Карлики и великаны" | Целостный Фронтальный Соревновательный |
| 3 | «Обувь. Головные уборы» | "Прыг-скок" | Совершенствование физических способностей организма | 1.Равивать координации. 2.Упражнять в ведении мяча 3.Вкладывать основы ЗОЖ | Продолжительный бег (1,5мин). Игр. упр. "Одуванчик" ОРУ в движении в 2 колоннах Строевые упр. | Пролезание в обруч прямо и боком Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед | Мп/и "Еда спортсмена" | Фронтальный Поточный Посменный |
| 4 | «Насекомые» | "Сильные детишки – девчонки и мальчишки" | Формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности | 1.Упражнять в прыжках с разбега 2.Развивать ловкость и скорость 3.Развитие гибкости | Продолжительный бег (1,5мин) Д/г "Мыльные пузыри" Строевые упр. | ОРУ в движении в 2 колоннах Ползание по гимнастической скамье "по-медвежьей" Лазание под шнур | «Властелин колец» | Целостный Фронтальный |

Согласовано:

Зам. зав. по ВМР ТМБ ДОУ

«Центр развития ребенка – Детский сад

«Белоснежка»

_____ А. В. Беда

_____ 2022 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

на 2022-2023 учебный год

инструктора по физической культуре:

Гераскиной Дианы Дмитриевны

Средняя группа (4-5 лет)

| Месяц | Неделя | Тема недели | Тема занятия | Цель | Задачи | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть | Методы |
|----------|--------|------------------------------|-----------------------------|--|--|---|---|--|---|
| Сентябрь | 1 | «До свидания, лето красное!» | «Здравствуй осень золотая!» | Ориентирование в пространстве (перестроения) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить силе толчка при прыжке и мягкому приземлению. 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать положительные черты характера | Игра «Смена ведущего» | ОРУ без предметов по кругу. Прыжки в продвижении вперед между двумя линиями и в конце в повороте вокруг себя | Игровое упр. «Осенние листочки» | <p>Фронтальный</p> <p>Игровой</p> <p>Повторный</p> <p>Метод расчлененного упражнения</p> <p>Метод целостного обучения</p> |
| | 2 | «Осенняя пора» | «Листопад» | Ориентирование в пространстве | <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить перестраиваться в колонны по 2 (парами) 2. Совершенствовать навыки выполнения ОРУ в колонне при ходьбе 3. Воспитывать внимательность и уважительное отношение друг к другу | Бег в рассыпную между осенними листочками | ОРУ в движении по кругу Прыжки на двух ногах в продвижении через шнуры с поворотом вокруг себя в конце. | Танцевальная ритмика «Где же лето? Где тепло?» | <p>Фронтальный</p> <p>Поточный</p> <p>Игровой</p> |

| | | | | | | | | | |
|----------|---|-----------------------------|------------------------|---|---|---|---|------------------------------|---|
| Сентябрь | 3 | «Что растет в огороде» | «У бабушки на даче» | Развитие ловкости и глазомера | 1.Упражнять детей в беге и ходьбе врассыпную 2.Развивать умение действовать по сигналу 3. Воспитывать потребность во взаимодействии со сверстниками и взрослыми | Марш в чередовании с легким бегом Ходьба и бег врассыпную | ОРУ в движении по кругу Игра «Урожай на даче» | Игра «Что растет в огороде?» | Посменный Игровой Равномерный |
| | 4 | «Что растет в саду» | «Во саду ли в огороде» | Воспитание чувства товарищества | 1.Вырабатывать навык прыжка в высоту и мягкого приземления, доставая до предмета 2.Упражнять в прокатывании мяча в воротца 3.Воспитывать волевые качества | Ходьба и бег в колонне по 1 с остановками по сигналу. Перестроение в 2 колонны | ОРУ с мячом Прокатывание мяча друг другу под воротцами. Прыжок в высоту до предмета. Игра «Иголка и нитка» | Игра «Что растет в саду» | Посменный Игровой Фронтальный Равномерный |
| | 5 | «Путешествие в Спортландию» | «Колобок чемпион» | Формирование элементарных представлений о пожарной безопасности | 1.Учить правила поведения при пожаре 2.Совершенствовать навык прокатывания мяча по прямой 3.Воспитывать ответственное поведение | Легкий бег Полоса препятствий | Партер. Прокатывание мяча в воротца | Игра «Колобок чемпион!» | Игровой Посменный Соревновательный |

| | | | | | | | | | |
|---------|---|------------------------------------|---------------------------|---|--|---|--|-------------------------------|---|
| Октябрь | 1 | «Обитатели леса» | «Быстрее! Выше! Сильнее!» | Выявление уровня физической подготовки детей | 1.Выявить стартовые способности детей. 2.Определить детей нуждающихся в дополнительных индивидуальных занятиях. 3.Воспитывать соревновательный дух | Обследование уровня развития основных данных | | | |
| | 2 | «Про тундру, леса и другие чудеса» | «Зайка серенький» | Обучение навыкам прыжка и мягкого схода с возвышенности | 1.Учить сохранять равновесие на возвышенной опоре 2.Учить прыжку и мягкому приземлению в продвижении вперед и в сторону. 3.Воспитывать командный дух | Ходьба в колонне по одному с чередованием перешагивания и перепрыгивания через шнур. Легкий бег по кругу 30 сек. Игровое упр. на восстановление дыхания | ОРУ с гимнастической палочкой или шнуром. Ходьба по гимнастической скамье. Прыжки с продвижением вперед и в сторону до предмета. | Игра «Зайка серенький» | Групповой Игровой Равномерный Индивидуальный |
| | 3 | «Продукты питания» | «Съедобное, несъедобное» | Развитие ловкости и глазомера | 1.Упражнять в перебрасывании мяча через сетку. 2.Развивать чувство равновесия. 3.Воспитывать волевые качества | Ходьба и бег в колонне по узкой дорожке. Игровое упр. «Замри» | Ходьба в равновесии по гимнастической скамье с мешочком на голове. | Игра «Съедобное, несъедобное» | Поточный Равномерный Игровой |

| | | | | | | | | | |
|---------|---|----------------------------|--------------------------|---|---|--|--|---------------------------|--|
| Октябрь | 4 | «Неделя народной игрушки» | «Матрешка» | Развитие ловкости | 1.Закрепление в игре знания размеров предмета. 2.Развитие координации движений. 3.Воспитание командного духа | Игровое упр. «Озорная лошадка» Перестроение в 2 колонны | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча руками между предметами | Игра «Матрешка» | Поточный Игровой Фронтальный Соревновательный |
| | 1 | «Город Мастеров» | «Мы шагаем дружно в ряд» | Развитие внимательности | 1.Упражнять в ходьбе и беге между предметами. 2.Закреплять умение удерживать равновесие на возвышенной опоре. 3.Воспитывать уважительное отношение к окружающим | Игровое упр. «Не задень» | ОРУ с кубиками Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Догони мяч» | Игра «Не попадись» | Игровой Поточный Посменный |
| Ноябрь | 2 | «Мир полон неожиданностей» | «Веселые забавы» | Развитие силы ног | 1.Развивать силу ног 2.Учить непрерывности выполнения однородных упражнений. 3.Воспитывать стойкость характера | Бег между предметами. Прыжки змейкой | ОРУ под муз. Упр. с мячом – поймать после отскока. | Игра «Воротца» и «Ручеек» | Игровой Целостный Переменный Соревновательный |
| | 3 | «Мир моды» | «Физкульт привет!» | Раскрытие возможностей тазобедренного сустава | 1.Учить преодолевать препятствия в беге 2.Развивать координацию движения 3.Воспитывать чуткое отношение к товарищам | Ходьба и бег с перешагиванием предметов. Игр.упр. «По местам в шеренгу» | Ходьба в колонне с выполнением ОРУ | Игра «Кепки да фуражки» | Игровой Соревновательный Интервальный Поточный Посменный Равномерный |

| | | | | | | | | | |
|---------|---|----------------------------------|-------------------|--|---|--|---|------------------------------|---|
| Ноябрь | 4 | «тришпа Волшебница – Зима» | «Зимние забавы» | Развитие скорости реакции | 1. Учить ходьбе с изменениями 2. Развивать внимание 3. Воспитывать аккуратность и ответственность в процессе игр | Ходьба и бег с изменениями направлений. | ОРУ под муз. Лазание по гимнастической стенке | Игра «Снежки» | Фронтальный Соревновательный Игровой |
| | 1 | «Моя малая Родина» | «Северное сияние» | Формирование умения управлять жизненно необходимыми двигательными действиями | 1. Развитие внимания при выполнении движений 2. Развивать глазомер и ловкость при перебрасывании мяча друг другу 3. Закреплять навык ползания на четвереньках | Ходьба в колонне по одному. П/и «Куропатки» | ОРУ под муз. с лентами (северное сияние) Перебрасывание мяча друг другу (свободный способ) | Игра «Волк выходит на охоту» | Фронтальный Поточный Посменный Игровой |
| Декабрь | 2 | «Моя малая Родина» | «В долине ветров» | Формирование умения управлять жизненно необходимыми двигательными действиями | 1. Учить скользящему шагу в ходьбе на лыжах 2. Развивать силу рук в метании предмета (снежка) 3. Воспитание выдержки | Игр. упр. «Лыжники» Легкий бег 20 сек. | Партер. Метание снежка на дальность (по 3 чел.) | Игр. упр. «Долина ветров» | Фронтальный Поточный Посменный Игровой Соревновательный |

| | | | | | | | | | |
|---------|---|--------------------------|---------------------------|---|---|---|---|--|------------------------------------|
| Декабрь | 3 | «Мастерская Деда Мороза» | «Чудеса на морозе» | Формирование потребности в самостоятельном выполнении заданий | 1.Упражнять в действии по заданию 2.Учить правильному хвату за края скамьи 3.Воспитывать интерес к выполнению задания самостоятельно | Скользкий шаг. Легкий бег 20 сек. Игра «Застывшие деревья» | Партер. Подтягивание на животе по гимнастической скамье | Игр. задание «Льдинки» | Фронтальный Игровой Посменный |
| | 4 | «Мы встречаем Новый год» | «Скоро, скоро Новый год!» | Укрепление мышцы рук и ног | 1.Закреплять навык скользящего шага 2.Улучшать умение ползать по скамье на животе 3.Воспитывать интерес к выполнению задания самостоятельно | Игра «Сосульки» ОРУ по кругу | Подтягивание по гимнастической скамье лежа на животе. Прыжки на 2 ногах до елки и вокруг елки с малым мячом между ног. | Игр. задание «Льдинки» | Поточный Посменный Игровой |
| | 5 | «Огонь враг-огонь друг» | «Осторожно, пожар!» | Формирование элементарных представлений о пожарной безопасности | 1.Учить правила поведения при пожаре 2.Упражнять в прыжках с возвышенности 3.Воспитывать ответственное поведение | Легкий бег (20сек.) ОРУ по кругу Д/г «Мыльные пузыри» Построение в линию | Прыжки со скамейки на коврик Игр. упр. «Сбей пламя» | Ходьба змейкой (дети отвечают на вопросы, касающиеся безопасности во время пожара) | Игровой Посменный соревновательный |

| | | | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|--|---|---|--|
| | 2 | «Русские колядки-шутки, игры, пляски» «Русские потехи» | Формирование интереса к русскому народному творчеству | 1. Знакомить детей с подвижными русскими играми 2. Развивать скорость реакции 3. Воспитывать осознанное поведение в совместной деятельности | Ходьба и бег между предметами | Игра «Лапти» Игр. упр. «Костер» | Игра «Скакалка» | Посменный Игровой Фронтальный Соревновательный |
| Январь | 3 | «Здравствуй солнце – Хейро. Зимние забавы» «Да, здравствует солнце!» | Формирование ассоциативного мышления | 1. Упражнять в равновесии 2. Развивать силу ног 3. Совершенствование навыка броска и ловли мяча | Ходьба по канату. П/и «Иголочка и ниточка» Легкий бег. | ОРУ с обручем Прыжки через канатики боком с продвижением | Игра «Снегоуборщики» «Солнышко лучистое» | Фронтальный Групповой Игровой Метод целостного обучения |
| Январь | 4 | «Домашние птицы и их птенцы» «Деревенский двор» | Укрепление здоровья детей | 1. Учить отбивать мяч о пол 2. Укреплять мышцы ног 3. Развивать подражательные навыки | Бег и марш по кругу. Построение в линии. | Ритмика "Зарядка цыплят" Отбивание мяча о пол одной рукой. | Игр. упр. «Пе-ту-шок» | Метод расчлененного обучения Фронтальный Целостный Игровой |

| | | | | | | | | | |
|---------|---|----------------------------------|---------------------|--|---|---|--|---------------------------------|---|
| Февраль | 1 | «Домашние животные, их детеныши» | «Домашние животные» | Усвоение основ физической культуры | 1.Упражнять в ходьбе и беге между предметами 2.Развивать и совершенствовать двигательные способности 3.Помогать усваивать основы физической культуры | Ходьба и бег между предметами на носках и на пятках | Ходьба по гимнастической скамье с полным поворотом на середине. Игра «Кот и пес» | Игра «Лошадка и наездник» | Фронтальный Посменный Игровой Групповой Метод целостного обучения |
| | 2 | «Посуда» | «Дружные ребята» | Развитие тазобедренного сустава | 1. Формировать умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями 2.Учить замечать препятствия 3.Воспитывать усердие | Ходьба с перешагиванием, через набивные модули. Построение в линии. | Перебрасывание мяча в парах способом снизу по сигналу. Перепрыгивание через шнур боком. | Пальчиковая гимнастика «Посуда» | Переменный Игровой Повторный Соревновательный Фронтальный |
| | 3 | «На чем ездят люди, ПДД» | «Мы пешеходы» | Формирование и закрепление элементарных знаний ПДД | 1.Вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями 2.Развитие внимательности 3.Воспитание ответственного выполнения общепринятых правил в социуме | Легкий бег в колонне. Перепрыгивание через шнур. П/и «Пешеходный переход». Построение в линии. | ОРУ на стульях (машины) Прыжки из обруча в обруч | П/и «Внимание, светофор!» | Фронтальный Игровой Поточный Равномерный |

| | | | | | | | | | |
|---------|---|---------------------------|----------------------------|------------------------|--|--|---|--|---|
| Февраль | 4 | «Сыны Отечества» | «Сыны Отечества» | Воспитание патриотизма | 1.Вырабатывать умение строиться и перестраиваться в разные виды строя 2.Развивать силу рук в метании вдаль 3.Воспитывать уважительное отношение друг к другу | Игра «Солдаты» Легкий бег Игра «1-5» Построение в линии. | ОРУ на стульях (танки) Бросание набивного мяча на дальность, сидя на полу. П/и «Сила в ногах, спокойствие в голове» | Прокатывание мяча, подталкивая головой | Фронтальный Игровой Посменный Целостный |
| | 1 | «Мамы всякие нужны» | «Лучики солнца» | Развитие гибкости | 1.Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движений 2.Развивать четкость движений 3.Воспитывать упорство | Легкий бег. Ходьба змейкой на носках между предметами. Построение в линии. | ОРУ с упором на растяжение связок. Прыжки через канат. П/и «Скакалка» П/и «Лучики» | Упражнения для рук под музыку «Мамины ручки» | Поточный Игровой Фронтальный Соревновательный |
| Март | 2 | «Растения на подоконнике» | «Мы с Томарой ходим парой» | Развитие ловкости | 1.Развивать координацию движений 2.Упражнять мышцы ног 3.Воспитывать потребность в занятиях физической культурой | Легкий бег. Ходьба змейкой на пятках между предметами. Построение в линии | ОРУ с упором на растяжение связок. Пролезание под дугой («ящерицы»). Прыжки через скакалку | Мп/и «Найди пару» | Фронтальный Групповой Игровой Соревновательный |

| | | | | | | | | | |
|------|---|--------------------------------|------------------|---|---|--|--|---|---|
| Март | 3 | «Весна - красна» | «Весна - красна» | Развитие скоростных реакций | 1. Развитие ловкости и глазомера при метании в цель 2. Закреплять умение действовать по сигналу 3. Воспитывать внимательное и бережное отношение друг к другу | Бег в колонне по одному. Игра «Первые лужи» Построение в линии. Перестроения в 2 колонны. | ОРУ с ленточками. Ходьба и бег по наклонной скамье. П/и «Воздушный шарик» | Упр. на восстановление дыхания «Перышко» | Посменный Игровой Фронтальный Целостный |
| | 4 | «Пресмыкающиеся и земноводные» | «Лягушата» | Развитие основных двигательных навыков и силы | 1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий 2. Учиться прыгать в длину с места 3. Воспитывать старательность | Бег в колонне по одному. Игра «Первые лужи» | ОРУ с подводящими движениями к основным упр. занятия. Прыжок в длину с места Игра «Лягушата» | Игра «Анаконда» | Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный |
| | 5 | «В мире книги, музыки, театра» | «Марионетки» | Обучение основным двигательным навыкам | 1. Упражнять детей в прыжках в длину с места. 2. Учить перебрасывать мяч 3. Закрепить навык прыжка в длину с места и перебрасывания мяча через сетку | Бег с преодолением препятствия в прыжке в длину. Игра «Домик». | Танцевальная ритмика (песня «Буратино») Перебрасывание мяча через шнур (снизу вверх). | Мп/и «Кто ты? Импала, тигр или кенгуру?» | Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|--------------------------------|---------------------------|--|---|--|--|------------------------------|---|
| Апрель | 1 | «Быть здоровым хочу!» | «Маленькие Геркулесы» | Формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности | 1. Учить лазать по шведской стенке. 2. Упражняться в переменном шаге (широкий-короткий) 3. Преодолеть навыки самооздоровления | Ходьба в колонне по 1-му широким и коротким шагом. Перешагивание через бруски | ОРУ с обручем. Лазание по шведской лестнице (3 рейки). | Ходьба по массажным дорожкам | Фронтальный Посменный Игровой Поточный |
| | 2 | «В мире опытов, экспериментов» | «Мой веселый мяч» | Закаливание морального духа | 1. Учить ходьбе со сменой ведущего 2. Совершенствовать скорость реакции 3. Развивать координацию речи с движением | Легкий бег (30 сек.) Ходьба со сменой ведущего по сигналу. Построение в линии. | ОРУ с мячом Подбрасывание и ловля мяча. Отбивание мяча о пол и ловля. Игра «Щука» | П/и «Иголочка и ниточка» | Целостный Посменный Игровой Метод расчлененного обучения |
| | 3 | «Зеленый патруль» | «Быстрее! Выше! Сильнее!» | Выявление уровня физической подготовки детей | 1. Выявить динамику развития физических способностей детей. 2. Определить детей нуждающихся в дополнительных индивидуальных занятиях. 3. Воспитывать соревновательный дух | Обследование уровня физических данных детей | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|---|-----------------------------------|------------------------|---|--|--|--|-------------------------|--|------------------------------|
| Апрель | 4 | «Наш дом» «Чтобы не было беды» | «Будем осторожны» | Развитие внимательности | 1.Упражнять в ходьбе и беге боковым галопом, поскоками 2.Учить метать мешочки в горизонтальную цель 3.Закреплять умение действовать по сигналу | Игр. задание «Силачи» | | | | ОР Ме гор (м по. |
| | 1 | «Победа деда - моя Победа» | «Юные защитники» | Воспитание командного духа | 1.Упражнять в ходьбе парами по уменьшенной площади опоры. 2.Повторить прыжки в длину. 3.Воспитывать коллективизм | Ходьба и бег парами и тройками в рассыпную. | Игр. упр. «Ровным кругом» Перестроение в 2 колонны. Ходьба по доске с опусканием на колено и полным поворотом (ширина 15см) | П/и «Солдаты в тоннели» | Фронтальный Игровой Соревновательный | |
| Май | 2 | «Моя семья и я» | «Вместе весело играть» | Развитие основных двигательных навыков | 1.Упражнять в равновесии по скамье. 2.Развивать силу ног в прыжках в высоту. 3.Развивать ловкость. | Бег по кругу 20сек. Ходьба с перепрыгивание м брусков. Перестроение в 2 колонны. | ОРУ с хлопками. Ходьба по гимнастической скамье в чередовании с приседанием и изменением положений рук. П/и «Допрыгни до шарика» | Игр.упр. «Не задень» | Поточный Фронтальный Игровой Индивидуальный | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------------|--|--|--|--|---|-----------------|--|
| Май | 3 | «Обувь. Головные уборы» | «Волшебная панамка» | Совершенствование физических способностей организма | 1.Развивать тазобедренный сустав в ходьбе с высоким подниманием колена. 2.Упражнять в ползании по скамье. 3.Учить попадать в вертикальную цель | Бег в чередовании с ходьбой. | ОРУ с палкой. Метание правой и левой рукой малого мяча от плеча в вертикальную цель (обруч на расстоянии 1,5-2м, на уровне глаз ребенка). Ходьба по скамье спиной | П/и «Панамка» | Фронтальный Индивидуальный Соревновательный Посменный |
| | 4 | «Насекомые» | «Сильные дегушки – девчонки и мальчишки» | Формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности | 1.Укреплять мышцы кисти. 2.Упражнять в равновесии. 3.Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье | Ходьба и бег с изменением направления. П/и «Мухи в паутине» | ОРУ под муз. Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по доске с упражнениями | П/и «Кукарачки» | Фронтальный Посменный Индивидуальный Игровой |

Согласовано:

Зам. зав. по ВМР ТМБ ДОУ

«Центр развития ребенка –

Детский сад «Белоснежка»

_____ А. В. Беда

_____ 2022 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

на 2022 - 2023 учебный год

инструктора по физической культуре:

Гераскиной Дианы Дмитриевны

Старшая группа (5-6 лет)

| Месяц | Неделя | Тема недели | Тема занятия | Цель | Задачи | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть | Методы |
|----------|--------|------------------------------|-----------------------------|--|--|--|--|-------------------------|--|
| Сентябрь | 1 | «До свидания, лето красное!» | «Здравствуй осень золотая!» | Ориентирование в пространстве (перестроения) | 1.Упражнять в ходьбе и беге в колонне и врассыпную. 2.Учить сохранять устойчивое равновесие. 3.Развивать навык перебрасывания мяча | Перестроения из колонны по 1 в колонны по 2. Ходьба и легкий бег На носках в колонне и врассыпную. Д/г «Осенний ветерок» Перестроение в линии | ОРУ без предметов. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, с поворотом и приседанием. Прыжки через канат с продвижением. | Игра «Перебрось» | Фронтальный Игровой Повторный Метод целостного обучения Соревновательный |
| | 2 | «Осенняя пора» | «Листопад» | Ориентирование в пространстве | 1.Укреплять мышцы спины, ног. 2.Развивать ориентацию в пространстве. 3.Учить бросать мяч о пол одной рукой | Бег с заданием врассыпную между предметами. Перестроения из колонны в линии Д/г «Паруса» | ОРУ Ходьба по гимнастической скамье с преодолением препятствий, с опусканием на 1 колено; руки за головой. Прыжки на двух ногах змейкой между предметами | Игровое упр. «Листопад» | Фронтальный Поточный Игровой Индивидуальный Посменный |
| | 3 | «Что растет в огороде» | «На даче у бабушки» | Развитие ловкости и глазомера | 1.Упражнять в перестроении в линии. 2.Развивать ловкость в броске и ловле мяча. 3.Укреплять голеностопный сустав | П/и «Побежали без задержки» Перестроение в линии | ОРУ с подводящими упр. к прыжкам в высоту Подбрасывание и ловля мяча | Игра «Достань предмет» | Посменный Игровой Равномерный Метод расчлененного упр. Поточный |

| | | | | | | | | | |
|----------|---|-----------------------------|---------------------------|--|--|---|--|------------------------|--|
| Сентябрь | 4 | «Что растет в саду» | «Ягодка-малинка» | Воспитание чувства товарищества | 1.Упражнять в ходьбе на четвереньках. 2.Совершенствовать навык прыжка в высоту. 3.Воспитывать волевые качества | Ходьба и бег в колонне по 1 через центр в направлении по стрелкам на полу. Перестроение в линии | ОРУ с большим мячом. Отбивание мяча двумя и одной рукой. Ползание на четвереньках змейкой. | Игра «Достань предмет» | Посменный Игровой Фронтальный Равномерный Целостный |
| | 5 | «Путешествие в Спортландию» | «Озорные ребята» | Развитие ловкости | 1.Бег и ходьба с преодолением препятствий. 2.Познакомить с игрой в бадминтон. 3.Воспитание командного духа | Игра «Найди свое место в колонне» Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Перестроение в линии | ОРУ. Перестроение в 2 колонны из линий. Бадминтон. | Игровое упр. «Воротца» | Поточный Игровой Фронтальный Соревновательный Метод раздельного обучения Целостный |
| Октябрь | 1 | «Обитатели леса» | «Быстрее! Выше! Сильнее!» | Выявление уровня физической подготовки детей | 1.Выявить стартовые способности детей. 2.Определить детей, нуждающихся в индивидуальных занятиях. 3.Воспитывать соревновательный дух | Обследование уровня развития основных движений | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------|---|------------------------------------|-------------------|---|--|--|--|------------------------------|---|
| Октябрь | 2 | «Про гундру, леса и другие чудеса» | «Живая природа» | Обучение навыкам прыжка и мягкого схода с возвышенности | 1. Учить сохранять равновесие на возвышенной опоре. 2. Развивать выносливость. 3. Совершенствовать навык перебрасывания мяча | Легкий бег по кругу (1 мин.) с заданиями. Перестроение в линии | ОРУ под муз. Прыжки с продвижением вперед через шнуры. Игр. упр. «Осторожно крокодилы» Перебрасывание мяча друг другу от груди (расстояние 2,5м.) | Игра «Волк выходит на охоту» | Групповой Игровой Равномерный Индивидуальный Соревновательный |
| | 3 | «Продукты питания» | «Здорово живем!» | Развитие ловкости и глазомера | 1. Упражнять в высоком поднимании колена 2. Учить ведению мяча правой и левой рукой. 3. Воспитывать волевые качества | Марш. Бег с высоким подниманием бедра. Непрерывный бег (1 мин.) со сменой направлений. Д/г «Раз-пять». Перестроение в линии | ОРУ под муз. с лентами Ходьба по кругу, размахивая ленточкой вперед-назад Ходьба в равновесии по гимнастической скамье с мешочком на голове | Эстафета «Здоровое питание» | Поточный Равномерный Игровой |
| | 4 | «Неделя народной игрушки» | «Веселые лошадки» | Развитие внимания в процессе непрерывной деятельности | 1. Учить действовать по сигналу. 2. Повторить бег с преодолением препятствий. 3. Воспитывать дух товарищества | Бег с преодолением препятствий. Ходьба с полным поворотом. Игр. упр. «Найди свое место в колонне». Перестроение в линии | ОРУ с хлопками. Прыжки с возвышенности (скамья) | Игр. упр. «Веселые лошадки» | Игровой Фронтальный Переменный Повторный Целостный |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|----------------------------|--------------------------|--------------------------------------|---|--|--|---|---|
| Ноябрь | 1 | «Моя Родина - Россия» | «Мы шагаем дружно в ряд» | Развитие внимательности | 1. Упражнять в равновесии при ходьбе по скамье. 2. Развивать силу ног в прыжках. 3. Учить перебрасывать мяч снизу | Игр. упр. «Дружно вместе» Бег с чередованием прыжков из обруча в обруч. Перестроение в линии. | ОРУ «Ровным кругом» с малым мячом. Прыжки на 1 ноге между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча из руки в руку перед собой и за спиной | Игры в парах с мячом (свободная деятельность) | Игровой Поточный Посменный Целостный |
| | 2 | «Мир полон неожиданностей» | «Спортивные ребята» | Развитие основных физических навыков | 1. Развивать силу ног. 2. Учить непрерывности выполнения однородных упражнений. 3. Воспитывать стойкость характера | Игра «Не оставайся на полу» Прыжки на одной ноге с чередованием ног через 2 прыжка. Перестроение в линии | ОРУ с кубиками. Перебрасывание мяча из-за головы через веревку вдаль | Игра «Десятики» | Игровой Целостный Переменный Соревновательный Метод отдельного обучения |
| | 3 | «Мир моды» | «Физкульт привет» | Раскрытие возможностей организма | 1. Учить преодолевать препятствия в беге. 2. Развивать координацию движения и скорость реакции. 3. Воспитывать чуткое отношение к товарищам | Ходьба и бег с перешагиванием предметов и изменением направления. Д/г «Мыльные пузыри» | ОРУ (кроссы) Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, подтягивание на животе (по группам) Построение в 2 колонны (заранее берется мяч). Ведение мяча (от колонны к колонне) | Игры в парах с мячом (свободная деятельность) | Игровой Соревновательный Интервальный Поточный Посменный Равномерный |

| | | | | | | | | | | |
|--------|---------|------------------------------|--|---------------------------|---|--|--|--|---|---|
| Ноябрь | 4 | «Пришла Волшебница –Зима» | «Зимние забавы» | Развитие скорости реакции | 1.Учить ведению мяча в ходьбе. 2.Развивать внимание 3.Воспитывать аккуратность и ответственность в процессе игр | Игр. упр. «Через центр» | ОРУ (кроссы) Ведение мяча в ходьбе по кругу. Ползание на четвереньках между предметами змейкой и в рассыпную | Игра «Снежки» | Фронтальный Соревновательный Игровой Целостный Поточный | |
| | Декабрь | 1 | «С днем рождения Таймыр. Мой город» | «Среди снегов» | Формирование умения управлять жизненно необходимыми двигательными действиями | 1.Учить сохранять дистанцию. 2.Упражнять в равновесии. 3.Прыжки на 2 ногах между предметами | Игр.упр. "Дистанция". Строевые упр. (2 колонны, «Направо») | ОРУ без предмета. Ходьба по наклонной доске с перешагиванием предметов. Переброска мячей произвольным способом | Игр. упр. "Снежинки" | Фронтальный Поточный Посменный Игровой |
| | | 2 | «С днем рождения Таймыр. Мой город» | «Среди снегов» | Формирование умения управлять жизненно необходимыми двигательными действиями | 1.Разучить новые игры. 2. Учить действовать по сигналу. 3.Воспитание выдержки | Бег в среднем темпе (1 мин). Д/г «Снежинки на ладошке» Строевые упр. (2 колонны, «Направо») | Партер. Метание снежка на дальность из положения сидя. Игра «Долина ветров» | Игра «Застывшие деревья» | Фронтальный Поточный Посменный Игровой |
| | | 3 | «Мастерская Деда Мороза» | «Елочка иголочка» | Формирование потребности в самостоятельном выполнении заданий | 1.Учить ведению мяча головой. 2.Упражнять в прокатывании мяча. 3.Воспитывать интерес к выполнению задания самостоятельно | Игр. упр. «Смена ведущего» Строевые упр. (2 колонны, «Направо», «Налево») | Партер. Игр.упр."Точный пас". Прокатывание мяча, подталкивая мяч головой до ориентира | Игра «Елочки-иголки» | Фронтальный Игровой Посменный Соревновательный |

| | | | | | | | | | |
|---------|---|---------------------------------------|------------------------|---|--|--|--|--------------------------|---|
| Декабрь | 4 | «Мы встречаем Новый год» | «Новогодний серпантин» | Совершенствование навыков броска и прокатывания мяча | 1. Совершенствовать прокатывание мяча головой. 2. Развивать глазомера. 3. Воспитывать интерес к выполнению задания самостоятельно | Игр. упр. «Рассчитайсь!» Строчные упр. (2 колонны, «Направо», «Налево») | 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 |
| | 5 | «Огонь - враг. Огонь - друг» | «Осторожно, пожар!» | Формирование элементарных представлений о пожарной безопасности | 1. Учить правилам поведения при пожаре. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамье. 3. Воспитывать ответственное поведение | Игр. упр. «Рассчитайсь!» Строчные упр. (2 колонны, «Направо», «Налево») | Партер. Ползание по скамье с мешочком на спине. Эстафета «Пожарные на учении» | Игр. упр. «Сбей пламя» | Игровой Посменный Соревновательный |
| Январь | 2 | «Русские колядки-шутки, игры, пляски» | «Русские потехи» | Формирование интереса к русскому народному творчеству | 1. Знакомить детей с подвижными русскими играми. 2. Совершенствовать навык ползания по наклонной скамье на четвереньках. 3. Воспитывать осознанное поведение в совместной деятельности | Ходьба и бег между предметами. Игр. упр. "Лыжники". Строчные упр. (2 колонны, «Направо», «Налево», «Кругом») | ОРУ с кеглями. Ползание по наклонной скамье на четвереньках с мешочком на спине | Игра «Костёр» | Посменный Игровой Фронтальный Соревновательный |

| | | | | | | | | | |
|---------|---|--|---------------------|--------------------------------------|---|--|---|----------------------------|--|
| Январь | 3 | «Здравствуй солнце. Хейро. Зимние забавы!» | «Ура, солнце!» | Формирование ассоциативного мышления | 1.Повторить ходьбу и бег с остановками по сигналу 2.Развивать скорость реакции 3.Воспитывать осознанное поведение в совместной деятельности | Бег на выносливость (40 сек.). Строевые упр. | ОРУ с мячом. Прыжки в длину с места (50см). Переползание через препятствия и подлезание под дугу | Игр. упр. «Попади в обруч» | Целостный Посменный Игровой |
| | 4 | «Домашние птицы и их птенцы» | «Деревенский двор» | Укрепление здоровья детей | 1.Учить подавать и принимать мяч с отскоком о пол. 2.Упражнять в пролезании в обруч боком. 3.Развивать подражательные навыки | Бег и марш по кругу. Строевые упр. (3 колонны, «Направо», «Налево», «Кругом»). | ОРУ под муз. Перебрасывание мячей друг другу и ловля после отскока. Пролезание в обруч боком не касаясь руками пола Игра «Коридор» | Игр.упр. «Пе-ту-шок» | Метод расчлененного упражнения Фронтальный Поточный Игровой |
| Февраль | 1 | «Домашние животные» | «Домашние животные» | Усвоение основ физической культуры | 1.Укреплять мышцы ног. 2.Закреплять навык броска в кольцо. 3.Помогать усваивать основы физической культуры | Ходьба и бег между предметами на носках и на пятках. Бег в среднем темпе (1 мин.). Строевые упр. (3 колонны, «Направо», «Налево», «Кругом»). | ОРУ с гимнастическими палками. Бег по гимнастической скамье. Бросок в кольцо (элементы баскетбола). Прыжки через бруски боком | П/и «Кот и мыши» | Фронтальный Посменный Игровой Групповой |

| | | | | | | | | | |
|---------|---|------------------|------------------|--|---|---|--|------------------------------------|---|
| Февраль | 2 | «Посуда» | «Дружные ребята» | Формирование умения управлять жизненно необходимыми двигательными действиями | 1. Упражнять в скользящем шаге. 2. Учить замечать и преодолевать препятствия. 3. Воспитывать усердие | Ходьба скользящим шагом змейкой. Бег в среднем темпе (1 мин.) Строчные упр. (3 колонны, «Направо», «Налево», «Кругом»). | Лазанье под дугу. Ведение мяча и бросок в кольцо. Игра «Сила в ногах, спокойствие в голове» | Пальчиковая гимнастика «Посуда» | Переменный Игровой Повторный Соревновательный Фронтальный |
| | 3 | «Транспорт, ПДД» | «Мы пешеходы» | Формирование и закрепление элементарных знаний ПДД | 1. Выработать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями 2. Развивать внимательность 3. Воспитание ответственного выполнения общепринятых правил в социуме | П/и "Пешеходный переход". Строчные упр. (3 колонны, «Направо», «Налево», «Кругом»). | ОРУ на скамье (автобусы). Перепрыгивание через шнуры. Лазанье под палку и перешагивание через нее | П/и «Внимание, светофор!» | Фронтальный Игровой Поточный Равномерный |
| | 4 | «Сыны Отечества» | «Сыны Отечества» | Воспитание патриотизма | 1. Совершенствовать умение строиться и перестраиваться в разные виды строя. 2. Развивать силу рук в метании вдаль. 3. Воспитывать уважительное отношение друг к другу | Легкий бег с заданиями (1 мин.) Игр. упр. «Солдаты» Строчные упр. (3 колонны, «Направо», «Налево», «Кругом»). | ОРУ на стульях (танки). Бросание набивного мяча на дальность, сидя на полу. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 3м). | Мп/и "Живые мины" | Фронтальный Игровой Посменный Соревновательный |

| | | | | | | | | | |
|------|---|----------------------|---------------------------|--|--|---|---|---|--|
| Март | 1 | «Мамы всякие нужны» | «Лучики солнца» | Развитие гибкости | 1.Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления. 2.Учить ходьбе по канату. 3.Воспитывать упорство | Легкий бег с изменением направления по сигналу. Строевые упражнения | ОРУ .с ленточками. Ходьба по канату с мешочком на голове. П/и «Лучики» | Упражнения для рук под музыку «Мамины ручки» | Поточный Игровой Фронтальный Соревновательный |
| | 2 | «Комнатные растения» | «Кто шагает дружно в ряд» | Развитие ловкости | 1.Развивать координацию движений. 2.Упражнять мышцы ног в прыжках в высоту. 3.Воспитывать потребность в занятиях физической культурой | Легкий бег. Ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове и руками на поясе. Строевые упражнения | ОРУ с упором на растяжение связок. Прыжки через малые прямоугольные модули. Игр. упр. «Кто быстрее проползет» | П/и «У кого мяч?» | Фронтальный Групповой Игровой Соревновательный |
| | 3 | «Весна - красна» | «Солнечные зайчики» | Формирование основных двигательных навыков | 1.Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. 2.Упражнять в выполнении действий во время движения 3.Воспитывать внимательное и бережное отношение друг к другу | Бег с изменением направлений. Игра «Найди свое место в колонне» Строевые упражнения | ОРУ с упором на растяжение связок Прыжок в высоту с разбега. Метание мешочков в вертикальную и горизонтальную цель. | Игра «Скакалка» | Посменный Игровой Фронтальный |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|-----------------------------------|-----------------------|--|---|--|---|------------------------|--|
| Март | 4 | «Путешествие в подводное царство» | «Жемчужина океана» | Развитие основных двигательных навыков и силы ног | 1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий. 2. Учить преодолевать препятствия на скорость. 3. Воспитывать старательность | Бег с чередованием различных прыжков из обруча в обруч. Строевые упражнения | ОРУ с подводящими движениями к основным упр. занятия. Ползание на четвереньках по скамье. | Игра «Жемчужинки» | Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный |
| | 5 | В мире книги, музыки, театра» | «Мой домик» | Обучение основным двигательным навыкам | 1. Учить низкому и высокому старту. 2. Формировать виртуозное ведение мяча ногами. 3. Развивать навык ориентации в пространстве | Ходьба и бег по одному и парами. Строевые упражнения Игра «Домик» | Танц. ритмика «Буратино» Бег на скорость с низкого и высокого старта. Ведение мяча ногами | Свободная деятельность | Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный |
| Апрель | 1 | «Я вырасту здоровым!» | «Маленькие Геркулесы» | Формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности | 1. Упражнять в равновесии. 2. Развивать ловкость рук. 3. Преподавать навыки самооздоровления | Игра «Новый ведущий» Д/г "Разжигаем костер". Строевые упражнения | ОРУ с малым мячом. Бросок малого мяча одной рукой и его ловля двумя руками. Ходьба по гимнастической скамье с передачей малого мяча из руки в руку над головой. | Игра «Пятнышки» | Фронтальный Посменный Игровой Поточный |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|--|------------------------|---|--|---|--|----------------------|---|
| Апрель | 2 | «Загадочный космос» | «Звезды в космосе» | Осуществление физического совершенствования функций организма | 1. Учить прыжкам через скакалку. 2. Упражнять в прокатывании обруча. 3. Воспитывать уверенность | Легкий бег без заданий (1 мин.) | ОРУ с обручами. Эстафеты: «Инопланетяне» «Млечный путь» «Осторожно астероид» | Стретчинг | Фронтальный Игровой Поточный Соревновательный Групповой |
| | 3 | «День земли» | «Вместе весело шагать» | Выявление уровня физической подготовки детей | 1. Выявить динамику развития физических способностей детей. 2. Составить список детей требующих индивидуальной работы. 3. Воспитывать соревновательный дух | Обследование уровня развития основных движений | | | |
| | 4 | «Чтобы не было беды» «Чтобы не было беды» | «Будем осторожны» | Развитие внимательности | 1. Развивать координацию. 2. Совершенствовать навыки прыжка. 3. Воспитывать свободу выбора | П/и «В круг из круга» Перестроения (линии, 2 колонны, 3 колонны) и строевые упражнения | ОРУ с хлопками. Перепрыгивание через канат боком в продвижении вперед на одной ноге и поджатыми Ходьба по гимнастической рейке приставным шагом с мешочком на голове (руки на поясе) Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом | П/и «Будь осторожен» | Поточный Игровой Поточный |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|----------------------------|--|--|--|---|---|------------------------------|--|
| Май | 1 | «Победа деда – моя Победа» | «Юные защитники» | Воспитание командного духа | 1.Упражнять в лазании под дугу. 2.Учить прыжок в длину с разбега. 3.Воспитывать коллективизм | Ходьба и бег парами врассыпную с высоким подниманием бедра. П/и «Ровным кругом». Строевые упражнения | ОРУ на скамье (самолет) под муз. Разучить прыжок в длину с разбега. П/и «Добудь воду» | П/и «Солдаты в тоннели» | Фронтальный Игровой Соревновательный Индивидуальный Поточный |
| | 2 | «Моя семья» | «Выше крыши» | Развитие основных двигательных навыков | 1.Повторить прыжок в длину с разбега. 2.Учить бросать мяч о пол и ловить после отскока. 3.Развивать выносливость | Длительный бег (2 мин.) Строевые упражнения | ОРУ с хлопками. Прыжок в длину с разбега. Отбивание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча | Игра с сюжетным кольцебросом | Поточный Фронтальный Игровой Индивидуальный |
| | 3 | «Обувь. Головные уборы» | «Забавная кепка» | Совершенствование физических способностей организма | 1.Повторить упражнения с обручами. 2.Упражнять в ходьбе по доске. 3.Развивать креативность мышления | Легкий бег (1 мин.). Бег на скорость. Строевые упражнения. | ОРУ с палкой. Лазанье в обруч прямо и боком в парах. Ходьба по доске с заданиями. | П/и «Забавная кепка» | Фронтальный Индивидуальный Соревновательный Посменный |
| | 4 | «Насекомые» | «Сильные детишки – девчонки и мальчишки» | Формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности | 1.Укреплять мышцы рук. 2.Ходьба с преодолением препятствий. 3.Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье | Ходьба и бег с чередованием длинного и короткого шага. Перестроения (линии, 2 колонны, 3 колонны) и строевые упражнения. | ОРУ под муз. Ползание по скамье на животе. Перешагивание через предметы разной высоты и ширины с чередованием ног | П/и «Добудь воду» | Фронтальный Посменный Индивидуальный Игровой Групповой |

Согласовано:
Старший воспитатель ТМБ ДОУ
«Центр развития ребенка – детский сад
«Белоснежка»
_____М.Г. Вахрушева
_____2023 г.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
на 2023-2024 учебный год
инструктора по физической культуре
Гераскиной Дианы Дмитриевны
2 младшая группа (3-4 лет)**

| Месяц | Неделя | Тема недели | Задачи | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть | Методы |
|----------|--------|------------------------------|--|--|--|---|---|
| Сентябрь | 1 | «До свидания, лето красное!» | Ознакомить с ходьбой и бегом стайкой в заданном направлении; ходьбой и бегом в рассыпную; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; с прокатыванием мяча друг другу; ползанием на четвереньках. Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Познакомить детей с правилами поведения в спортивно-музыкальном зале. | Построение: стайкой, в рассыпную. 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 | «Осенняя пора» | | | ОРУ: прыжки; ходьба; ползание | Игра «Догони собачку» Ходьба за отличившимся ребенком. | Фронтальный Поточный Игровой Индивидуальный Повторный |
| | 3 | «Дары осени» | | | ОРУ с погремушкой Прокатывание мяча; прыжки; ползание | Игра «Птички, летите ко мне» «Найду шар» - дых. упр | Посменный Игровой Равномерный |
| | 4 | «Что растет в саду» | | | ОРУ с погремушкой Ползание; прыжки; прокатывание мяча | Игра «Найди свой домик» Ходьба с дыхательными упражнениями | Посменный Игровой Фронтальный Равномерный |

| | | | | | | | |
|---------|---|-------------------------------|---|---|---|---|---|
| Октябрь | 1 | «На опушке леса» | <p>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.</p> | Обследование уровня развития основных движений | | | |
| | 2 | «Про гундру, и другие чудеса» | | <p>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».</p> <p>Ходьба на носочках.</p> | ОРУ с мячами Прыжки; прокатывание мяча; ходьба | Игра «Собери листочки» м/п «Угадай, кто кричит?» | Групповой Игровой Равномерный Индивидуальный |
| | 3 | «Продукты питания» | | ОРУ с мячами Прыжки; Ползание; ходьба | Игра «Солнышко и дождик» м/п «По ровненькой дорожке» | Поточный Равномерный Игровой | |
| | 4 | «Мы играем» | | ОРУ с кубиками Ползание; ходьба; прокатывание | Игра «Бегите к флажку» м/п «Угадай, чей голосок?» | Игровой Фронтальный Переменный Целостный | |

| | | | | | | | |
|--------|---|-----------------------|---|---|--|--|---|
| Ноябрь | 1 | «В гостях у Магрешки» | 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 | «Азбука безопасности» | | | ОРУ: Ходьба; прыжки; ползание | Игра «Найди свою пару» Ходьба в колонне по одному | Игровой Целостный Переменный Соревновательный |
| | 3 | «Волшебный клубочек» | | | ОРУ: Ходьба; ползание; прокатывание | Игра «у медведя во бору» м/п «Тишина» | Игровой Соревновательный Интервальный Поточный Посменный Равномерный |
| | 4 | «Зимняя сказка» | | | ОРУ: Ползание; прыжки; прокатывание | Игра «Найди свой домик» Ходьба с дыхательными упражнениями. | Фронтальный Соревновательный Игровой |
| | 1 | «Мой город» | | | ОРУ с султанчиками Ходьба, Прыжки; катание мячей | Игра «Наседка и цыплята» м/п «Лошадки» | Фронтальный Поточный Посменный Игровой |

| | | | | | | |
|---|----------------------|---|--|--|--|---|
| 2 | «Мой город» | Учить ходить в колонне между предметами, не задевая их, по кругу взявшись за руки, парами. Ознакомить с прыжками через линию, шнур. | | ОРУ с султанчиками Ходьба, Прыжки; подлезание | Игра «Цветные автомобили» м/п «Ровным кругом» | Фронтальный Поточный Посменный Игровой |
| 3 | «Волшебная скагулка» | 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; | Построение: в колонну, шеренгу с равнением на зрительный ориентир. | ОРУ: Подлезание, ходьба, бросание мяча | Игра «Мы – веселые ребята» Ходьба в колонне по одному | Фронтальный Игровой Посменный |
| 4 | «Новогодний хоровод» | 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 | «змейкой», по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу; ходьба и бег в чередовании. | ОРУ: Спрыгивание, подлезание, бросание мяча | Игра «Воробышки и кот» м/п «Каравай» | Поточный Посменный Игровой Групповой |
| 5 | «Чтобы не было бедь» | утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение | | ОРУ с султанчиками Ходьба, Прыжки; катание мячей | Игра «Наседка и цыплята» м/п «Лошадки» | Игровой Посменный соревновательный |

| | | | | | | | |
|---------|-----|-------------------------|---|--|--|---|--|
| Январь | 1,2 | «У солнышка в гостях» | Упражнять в ходьбе и беге враспынную, мягко приземляться на полусогнутые ноги; | Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, враспынную, 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 | «У солнышка в гостях» | 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. | | 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 | «На птичьей дворе» | Способствовать развитию физических качеств и двигательных навыков детей. Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях с взрослыми и другими детьми. | | ОРУ с флажками Проползание; ходьба; ловля | Игра «Кот и мыши» Ходьба по сигналу, выполняя движение | Метод расчлененного обучения Фронтальный Целостный Игровой |
| Февраль | 1 | «Путешествие в деревню» | | | ОРУ с обручем Ловля; прыжки; проползание | Игра «Птички в гнездышке» Ходьба в колонне по одному | Фронтальный Посменный Игровой Групповой Метод целостного обучения |

| | | | | | | | |
|------|---|--|--|--|--|--|---|
| | 2 | «Маша - мастерица» | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. | 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; ходьба; прыжки | Игра «Мой веселый звонкий мяч» Упражнение на дыхание | Переменный Игровой Повторный Соревновательный Фронтальный |
| | 3 | «Мы едем в далекие края» | 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 с продвижением вперед. | | ОРУ с мячом Ходьба; перелезание; прыжки | Игра "Найди свой цвет» м/п «Угадай, кто кричит?» | Фронтальный Игровой Поточный Равномерный |
| | 4 | «Папа может все что угодно» | Познакомить детей с профессией – военный. | | ОРУ с мячом Перебрасывание, подлезание, перелезание, ходьба | Игра «Кролики» Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего | Фронтальный Игровой Посменный Целостный |
| Март | 1 | «Эту песенку свою, я для мамочки спою» | | | ОРУ: Прыжки; подлезание; перебрасывание мяча; перелезание | Игра «Поезд» Ходьба в колонне по одному с движением рук | Поточный Игровой Фронтальный Соревновательный |

| | | | | | | | |
|------|---|--------------------------------|--|--|--|--|---|
| | 2 | «Комнатные растения» | 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; ходьба; перебрасывание мяча | Игра «Воробышки и кот» м/п «Найди куклу» | Фронтальный Целостный Игровой |
| | 3 | «Весенняя полянка» | | | ОРУ: Ползание; ходьба; прыжки | Игра «Светит солнышко в окошко» Дыхательное упражнение «Воздушный шар» | Посменный Игровой Фронтальный Целостный |
| Март | 4 | «Обитатели водоемов» | | | ОРУ: Бросание мяча, ходьба, ползание | Игра «Лягушки» м/п «Возьми флажок» | Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный |
| | 5 | «В мире книги, музыки, театра» | | | ОРУ с мячами | Игра «Поезд» Дыхательное упражнение | Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный |

| | | | | | | | |
|--------|------------------------|--|---|--|---|---|---|
| Апрель | 1 | «Где прячется здоровье» | <p>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 в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске. Формировать правильную осанку. Учить ходить приставными шагами вперед. Упражнять в различных действиях с мячом.</p> | <p>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.</p> | ОРУ с ленточками Прыжки; ползание; бросание мяча | Игра «Курочка-хохлатка» м/п «Где цыпленок?» | Фронтальный Посменный Игровой Поточный |
| | 2 | «Разноцветный мир» | | | ОРУ с ленточками Влезание; бросание мяча; прыжки | Игра «Найди свой цвет» м/п «Пройди тихо» | Фронтальный Посменный Игровой Поточный |
| 3 | «Зеленый патруль» | Обследование уровня физических данных детей | | | | | |
| 4 | «Посмотри, что вокруг» | ОРУ с мячом Влезание; прыжки; бросание мяча | | | Игра «Воробышки и автомобиль» Ходьба в колонне по одному | Поточный Игровой Поточный Метод расчлененного обучения | |

| | | | | | | | |
|-----|---|-----------------------------------|--|--|---|--|--|
| Май | 1 | «С дедом играем, его поздравляем» | <p>Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его, правильному хвату за перекладину при лазании.</p> <p>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.</p> | <p>Построение: размыкание и смыкание, повороты переступанием.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места; с выполнением заданий; приставным шагом; бег колонне чередуется с бегом враспынную, бег, догоняя убегающего.</p> | Диагностика | Игра «Удочка» м/п «Найди цыпленка» | Фронтальный Игровой Соревновательный Индивидуальный |
| | 2 | «Мама, папа, я – дружная семья» | | | ОРУ: Прыжки; бросание мяча; влезание | Игра «Огуречик, огуречик» м/п «Угадай, кто позвал?» | Поточный Фронтальный Игровой Индивидуальный |
| | 3 | «Разноцветный сундучок» | | | ОРУ: Прыжки; метание; влезание | Игра «Воробышки и кот» Ходьба в колонне по одному | Фронтальный Индивидуальный Соревновательный Посменный |
| | 4 | «Насекомые» | | | 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»

_____ М.Г. Вахрушева

_____ 2023 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

на 2023-2024 учебный год

инструктора по физической культуре:

Гераскиной Дианы Дмитриевны

Подготовительная группа (6-7 лет)

| Месяц | Неделя | Тема недели | Задачи | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть | Методы |
|----------|--------|------------------------------|---|---|--|--|---|
| Сентябрь | 1 | «До свидания, лето красное!» | <p>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.</p> | <p>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 в рассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три</p> | ОРУ с мячом: Ходьба; подлезание; прыжки | п/и «Кто быстрее доберется до флажка?» | Фронтальный Игровой Повторный Посменный Метод расчлененного упражнения Метод целостного обучения |
| | 2 | «Осенняя пора» | | | ОРУ с мячом: Перебрасывание мячей; ходьба; прыжки | п/и «Не оставайся на полу» | Фронтальный Поточный Игровой Индивидуальный Групповой |
| | 3 | «Что растет в огороде» | | | ОРУ с малым мячом: Ползание; перебрасывание мяча; ходьба; спрыгивание | п/и «Жмурки» м.п/и «Найди и промолчи» | Посменный Игровой Равномерный |

| | | | | | | | |
|----------|---|-----------------------------|---|---|--|---|--|
| Сентябрь | 4 | «Что растет в саду» | 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 |
| | 5 | «Путешествие в Сполдландию» | | | ОРУ с мячом Строевые упр. Ведение мяча между предметами Прокатывание мяча головой | Игр. упр. «Отбивай и не зевай» | Поточный Игровой Фронтальный Соревновательный |
| Октябрь | 1 | «Обитатели леса» | Провести мониторинг развития физ. качеств детей. | Обследование уровня развития основных движений | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------|---|------------------------------------|--|---|--|------------------------------|---|---|----------------------------------|---|
| Октябрь | 2 | «Про тундру, леса и другие чудеса» | <p>Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания, отбиванию мяча на месте одной рукой.</p> <p>Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.</p> | <p>Построение в колонну; повороты направо, налево.</p> <p>Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному со сменой направления, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед;</p> <p>бег со сменой направления, «змейкой», семенящий, широким шагом, на носках, с захлестыванием голени, подскоком, бег до 60 с.</p> | <p>ОРУ:</p> <p>Прыжки; перебрасывание мяча; полоса препятствий</p> | <p>п/и «Охотники и утки»</p> | <p>Групповой</p> <p>Игровой</p> <p>Равномерный</p> <p>Индивидуальный</p> <p>Посменный</p> | | | |
| | 3 | «Продукты питания» | <p>Упражнять: в сохранении равновесия; прыжках; в перебрасывании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; ползании на гимнастической скамейке.</p> | | | | | <p>ОРУ с гим.палкой</p> <p>Отбивание мяча; ходьба; прыжки</p> | <p>п/и «Дорожка препятствий»</p> | <p>Поточный</p> <p>Равномерный</p> <p>Игровой</p> <p>Посменный</p> <p>Фронтальный</p> |
| | 4 | «Неделя народной игрушки» | <p>Развивать координацию движений в прыжках через шнур, лазании по гимн. лестнице. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике.</p> | | | | | | | |

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

| | | | | | | | |
|---------|---|--|---|---|--|---|--|
| Декабрь | 4 | «Пришла Волшебница – Зима» | | | 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 | «С днем рождения Таймыр. Мой город» | 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 | «С днем рождения Таймыр. Мой город» | | | ОРУ: Ползание; подбрасывание мяча; ходьба | п/и «Перемени предмет» м.п/и «Летает – не летает» | Фронтальный Поточный Посменный Игровой |

| | | | | | | | |
|---------|---|---------------------------------|--|--|---|--|---|
| Декабрь | 3 | «Мастерская Деда Мороза» | <p>Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в прыгивании на полусогнутые ноги со скамейки.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах.</p> <p>Воспитывать чувство взаимовыручки.</p> | Бег «змейкой» чередуется с б. в рассыпную, 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 | «Мы встречаем Новый год» | | | ОРУ с обручами: Круговая тренировка: Лазание; подлезание; ползание | Игр.упр: 1. «Догони пару» 2. Передал- садись» | Поточный Посменный Игровой Фронтальный |
| | 5 | «Огонь - враг. Огонь - друг» | | | ОРУ: Ползание; подбрасывание мяча; ходьба | п/и «Перемени предмет» м.п/и «Летает – не летает» | Игровой Посменный соревновательный |

| | | | | | | | | |
|--------|--------|---|--|---|--|---|--------------------------------------|--|
| Январь | Январь | 2 | «Русские колядки-шутки, игры, пляски» | 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. | 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 |
| | | 3 | «Здравствуй солнце – Хейро. Зимние забавы» | 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. | | ОРУ: Игр.упр: 1. «Клюшка и шайба» 2. «Веселый мяч» 3. «Зимние игры» | п/и «Волк во рву» | Фронтальный Групповой Игровой |
| | | 4 | «Домашние птицы и их птенцы» | | | ОРУ: Метание; ходьба; прыжки | Ходьба по сигналу, выполняя движение | Метод расчлененного упражнения Фронтальный |

| | | | | | | | |
|---------|---|---|---|---|--|---|--|
| Февраль | 1 | «Домашние животные» | 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 | «Посуда» | ОРУ с лентой: Прыжки; пролезание; ползание; метание; прыжки | | п/и «Ловишка, лови ленту» упражнение на дыхание | Переменный Игровой Повторный Соревновательный Фронтальный | |
| Февраль | 3 | «Виды транспорта, профессии на транспорте, ПДД» | | ОРУ с гим.палкой: Ходьба; прыжки; пролезание; лазание | п/и «Охотники и звери» ПГ «Десять тонких пальцев» | Фронтальный Игровой Поточный Равномерный | |

| | | | | | | | |
|------|---|----------------------|--|---|--|---|---|
| Март | 4 | «Сыны Отечества» | Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимн. скамейке боком. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к профессии военного. | Ходьба по канату боком приставным шагом | ОРУ с гим. 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 | «Мамы всякие нужны» | 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 гимн. 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 | «Комнатные растения» | | | ОРУ: Работа по подгруппам: Лазание; ходьба; перебрасывание мяча; пролезание | п/и «Горелки» м.п/и «Придумай фигуру» | Фронтальный Групповой Игровой Соревновательный |

| | | | | | | |
|---|-----------------------------------|---|--|--|--|---|
| 3 | «Весна - красна» | Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; | | ОРУ с гантелями: Прыжки; лазание; ходьба; перебрасывание мяча | п/и «Жмурки» м.п/и «Стоп» | Посменный Игровой Фронтальный |
| 4 | «Путешествие в подводное царство» | глазомер и точность попадания при метании. Учить прыжку в длину с разбега. Способствовать закреплению двигательных навыков детей. | | ОРУ с гантелями: Круговая тренировка: Прыжки; ползание; ведение мяча | п/и «Возьми флажок» | Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный |
| 5 | «В мире книги, музыки, театра» | Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания. | | ОРУ: Игр.упр: 1. через болото по кочкам 2. ведение мяча (футбол) | Эстафета: 1. пингвины 2. пробеги не сбой 3. мишень - корзинка | Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный |

| | | | | | | | |
|--------|---|---------------------|---|---|---|------------------------|---|
| Апрель | 1 | «Я расту здоровым!» | 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 в рассыпную, 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 |
| | 2 | «Загадочный космос» | | | ОРУ: Метание; прыжки; ходьба | п/и «прыгни – присядь» | Метод отдельного обучения Фронтальный Посменный |
| Апрель | 3 | «Школа» | | Обследование уровня физических данных | | | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------|-----------------------------------|---|---|--|---|---|
| Май | 4 | «Наш дом» «Чтобы не было беды» | 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 | «Победа деда – моя Победа» | 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 | «Обувь. Головные уборы» | | ОРУ: Прыжки; метание | | п/и «пробеги – не сбей» | Целостный Фронтальный Соревновательный | |

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

Согласовано:

Старший воспитатель ТМБ ДОУ

«Центр развития ребенка –детский сад

«Белоснежка»

_____М.Г. Вахрушева

_____2023 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

на 2023-2024 учебный год

инструктора по физической культуре:

Гераскиной Дианы Дмитриевны

Средняя группа (4-5 лет)

| Месяц | Неделя | Тема недели | Задачи | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть | Методы |
|----------|--------|------------------------------|--|---|--|---|--|
| Сентябрь | 1 | «До свидания, лето красное!» | 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 | «Осенняя пора» | ОРУ в движении по кругу Ползание; ходьба; прыжки | | | | |

| | | | | | | | |
|----------|---|-----------------------------|---|---|--|---|--|
| Сентябрь | 3 | «Что растет в огороде» | 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 | «Что растет в саду» | | | ОРУ с хлопками Прыжки; прокатывание обручей; ползание | Игра «Подарки» м/п «Пойдем в гости» | Посменный Игровой Фронтальный Равномерный |
| | 5 | «Путешествие в Спортландию» | | | Партер. Прокатывание мяча в воротца | Игра «Колобок чемпион!» | Игровой Посменный Соревновательный |

| | | | | | | | |
|---------|---|------------------------------------|---|---|--|---|--|
| Октябрь | 1 | «Обитатели леса» | <p>Ознакомить с прыжками на одной ноге, ползанием по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в прокатывании обручей, Следить за осанкой во 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.</p> | Обследование уровня развития основных данных | | | |
| | 2 | «Про тундру, леса и другие чудеса» | <p>Построение: в колонну по одному, по два с места за направляющим по ориентирам. Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, приставным шагом.</p> | ОРУ без предметов: Прыжки; прокатывание обручей; ползание | Игра «Кот и мыши» Пальчиковая гимнастика «Пальчик-мальчик» | Групповой Игровой Равномерный Индивидуальный | |
| | 3 | «Продукты питания» | | ОРУ с обручами: Ползание; ходьба; прыжки | Игра «Цветные автомобили» м/п «Угадай, чей голосок?» | Поточный Равномерный Игровой | |

| | | | | | | | |
|---------|---|----------------------------|--|---|---|--|---|
| Октябрь | 4 | «Игдесля народной игралки» | Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. | Бег в колонне чередуется с бегом в рассыпную, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. | ОРУ с обручами: Ходьба; ползание; прокатывание мяча | Игра «Карусель» м/п «Пузырь» | Поточный Игровой Фронтальный Соревновательный |
| | 1 | «Город Мастеров» | 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 |
| Ноябрь | 2 | «Мир полон неожиданностей» | | | ОРУ: Ходьба; прыжки; прокатывание мяча | Игра «Быстрее к своему флажку» м/п «Нитка-иголка» | Игровой Целостный Переменный Соревновательный |
| | 3 | «Мир моды» | | | ОРУ: Подлезание; ходьба; прыжки | Игра «Лиса в курятнике» м/п «Найди, где спрятано» | Игровой Соревновательный Интервальный Поточный Посменный Равномерный |

| | | | | | | | |
|---------|---|-------------------------------|---|--|---|--|---|
| Ноябрь | 4 | «Пришла Волшебница – Зима» | 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. в рассыпную, 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 | «Моя малая Родина» | 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 в рассыпную. | ОРУ с обручами: Прыжки; бросание мяча; пролезание | Игра «Трамвай» | Фронтальный Поточный Посменный Игровой |
| Декабрь | 2 | «Моя малая Родина» | Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания при перестроениях. | | ОРУ с обручами: Ходьба; прыжки; бросание мяча | Игра «Мы веселые ребята» м/п «Ровным кругом» | Фронтальный Поточный Посменный Игровой Соревновательный |

| | | | | | | | |
|---------|---|--------------------------|--|--|--|---|--|
| Декабрь | 3 | «Мастерская Деда Мороза» | Согласовывать движения с текстом, выразительно передавать образы в танце. Побуждать оказывать помощь при уборке инвентаря. | Бег: в парах в чередовании враспынную, 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 | «Мы встречаем Новый год» | | | ОРУ с мячами: Перебрасывание мячей; перелезание; ходьба | Игра «Котята и щенята» Пальчиковая гимнастика «Считаем пальчики» | Поточный Посменный Игровой |
| | 5 | «Огонь враг-огонь друг» | | | Прыжки со скамейки на коврик Игр. упр. «Сбей пламя» | Ходьба змейкой (дети отвечают на вопросы, касающиеся безопасности во время пожара) | Игровой Посменный соревновательный |

| | | | | | | | | |
|--------|---|--|--|---|--|--|--|---|
| | | 2 | «Русские колядки-шутки, игры, пляски» | Упражнять в размыкании и смыкании, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; развивать глазомер в перебрасывании мячей в паре; | Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны и смыкание приставными шагами. Ходьба: с перешагиванием с кочки на кочку, остановиться по сигналу. Бег: с перепрыгиванием препятствий, змейкой между кеглями. | ОРУ с гимнастическими палками: Спрыгивание; перебрасывание мячей; перелезание | Игра «Карусели» | Посменный Игровой Фронтальный Соревновательный |
| Январь | 3 | «Здравствуй солнце – Хейро. Зимние забавы» | учить сохранять 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. | | Игр.упр «Ловкие ребята» «Мой мячик озорной» «Мы – спортсмены» | Игра «Цветные автомобили» | Фронтальный Групповой Игровой Метод целостного обучения |
| Январь | 4 | «Домашние птицы и их птенцы» | | | | ОРУ: Ходьба; прыгивание; перебрасывание мячей | Игра «Котята и щенята» | Метод расчлененного обучения Фронтальный Целостный Игровой |
| | 1 | «Домашние животные, их птенцы» | Знакомить детей с военными профессиями, воспитывать уважение к военным, которые защищают нашу Родину | | | ОРУ в парах: Лазание; ходьба; спрыгивание | Игра «У медведя во бору» Пальчиковая гимнастика «По реке плывет кораблик» | Фронтальный Посменный Игровой Групповой Метод целостного обучения |

| | | | | | | | |
|---------|---|--------------------------|---|---|--|---|---|
| Февраль | 2 | «Посуда» | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в перепрыгивании через предметы. Учить выполнять правильный хват рейки при лазании по гимнастической 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 прыгивания 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 |
| | 3 | «На чем ездят люди, ПДД» | ОРУ на стульях (машины) Прыжки; отбивание мяча; лазание | | П/и «Внимание, светофор!» | Фронтальный Игровой Поточный Равномерный | |
| Февраль | 4 | «Сыны Отечества» | ОРУ на стульях (танки) Ходьба; прыжки; отбивание мяча | | Игра «Кролики в огороде» м/п «Найди и промолчи» | Фронтальный Игровой Посменный Целостный | |

| | | | | | | | |
|------|---|--------------------------------|--|---|--|---|---|
| | 1 | «Мамы всякие нужны» | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. | 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 | «Растения на подоконнике» | 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). | | ОРУ с гимнастической палкой: Метание; ползание; ходьба | Игра «Лягушки и цапля» м/п «Стоп» | Фронтальный Групповой Игровой Соревновательный |
| | 3 | «Весна - красна» | Развивать глазомер и ловкость при метании в цель. | | ОРУ с мячом: Прыжки; метание; ползание | Игра «Птички и кошки» м/п «Угадай по голосу» | Посменный Игровой Фронтальный Целостный |
| Март | 4 | «Пресмыкающиеся и земноводные» | Способствовать развитию двигательных качеств детей. Продолжать прививать интерес к занятиям физической культурой. | | ОРУ с мячом: Ходьба; прыжки; метание | Игра «Бездомный заяц» Пальчиковая гимнастика «Кораблик» | Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный |

| | | | | | | | |
|--------|---|--------------------------------|---|---|---|--|---|
| | 5 | «В мире книги, музыки, театра» | 1. Упражнять детей в прыжках в длину с места. 2. Учить перебрасывать мяч 3. Закрепить навык прыжка в длину с места и перебрасывания мяча через сетку | Бег с преодолением препятствия в прыжке в длину. Игра «Домик». | Танцевальная ритмика (песня «Буратино») Перебрасывание мяча через шнур (снизу вверх). | Мп/и «Кто ты? Импала, тигр или кенгуру?» | Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный |
| Апрель | 1 | «Быть здоровым хочу!» | 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. | 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 |
| Апрель | 2 | «В мире опытов, экспериментов» | Развивать ритмичность и ловкость в прыжках на скакалке, координацию при ходьбе по гимн. скамейке. | | ОРУ: Метание; лазание; ходьба | Игра «День и ночь» м/п «Стоп» | Целостный Посменный Игровой Метод расчлененного обучения |

| | | | | | | |
|---|----------------------------|--|--|---|--|---|
| 3 | «Зеленый патруль» | <p>Побуждать соблюдать правила в играх.</p> <p>Поощрять инициативу в оказании помощи товарищам.</p> <p>Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей.</p> | Обследование уровня физических данных детей | | | |
| 4 | «Чтобы не было беды» | | | ОРУ: Прыжки; метание; ходьба | Игра «Мышеловка» м/п «Угадай по голосу» | Целостный Посменный Игровой Метод расчлененного обучения |
| 1 | «Победа деда - моя Победа» | <p>Побуждать детей выполнять задания правильно и быстро.</p> <p>Рассказать детям о праздновании «Дня Победы», о воинах которые победили врагов.</p> | | ОРУ на гим. скамье: Метание; лазание; прыжки | П/и «Солдаты в тоннели» | Соревновательный Фронтальный Игровой |

| | | | | | | | |
|-----|---|-------------------------|---|--|--|--------------------------|--|
| Май | 2 | «Моя семья и я» | 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, способствовать развитию | 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. в рассыпную, спиной вперед. Бег: в парах, челночный бег. | ОРУ: Лазание; ходьба; прыжки | Игра «Зайцы и волк» | Игровой Индивидуальный Поточный Фронтальный |
| Май | 3 | «Обувь. Головные уборы» | координации движений в прыжках на скакалке, ловкости – в лазании по наклонной лестнице. | | ОРУ на гим.скамье: Метание; лазание; прыжки | Игра «Хитрая лиса» | Соревновательный Посменный Фронтальный Индивидуальный |
| | 4 | «Насекомые» | | | ОРУ: Лазание; ходьба» метание | Игра «У медведя во бору» | Фронтальный Посменный Индивидуальный Игровой |

Согласовано:

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

_____ М.Г. Вахрушева

_____ 2023 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

на 2023 - 2024 учебный год

инструктора по физической культуре:

Гераскиной Дианы Дмитриевны

Старшая группа (5-6 лет)

| Месяц | Неделя | Тема недели | Задачи | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть | Методы |
|----------|--------|------------------------------|--|--|--|---|--|
| Сентябрь | 1 | «До свидания, лето красное!» | 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, врассыпную. | ОРУ с мячом: Ходьба; прыжки; лазание | Игра «Кто быстрее доберется до флажка» | Фронтальный Игровой Повторный Метод целостного обучения Соревновательный |
| | 2 | «Осенняя пора» | | | ОРУ с мячом: Подбрасывание мяча; ходьба; прыжки | Игра «День, ночь» | Фронтальный Поточный Игровой Индивидуальный Посменный |
| | 3 | «Что растет в огороде» | | | 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 | «Что растёт в саду» | 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 |
| | 5 | «Путешествие в Спортландию» | | | ОРУ. Перестроение в 2 колонны из линий. Бадминтон. | Игровое упр. «Воротца» | Поточный Игровой Фронтальный Соревновательный Метод отдельного обучения Целостный |
| Октябрь | 1 | «Обитатели леса» | Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. | Обследование уровня развития основных движений | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------|---|------------------------------------|--|---|--|---|--|---|--|---|
| Октябрь | 2 | «Про тундру, леса и другие чудеса» | <p>Учить: бегу со сменой ведущего, длинной и короткой змейкой, выполнять прыжки через предметы, отбиванию мяча на месте одной рукой.</p> <p>Упражнять в ходьбе в глубоком приседе, выпадами, спиной вперед, приставным шагом; в беге выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом.</p> <p>Упражнять: в подбрасывании мяча; ползании на четвереньках между предметами.</p> <p>Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру; координацию движений в прыжках через препятствие.</p> | <p>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.</p> <p>Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево. Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, 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.</p> | <p>ОРУ: Прыжки; подбрасывание мяча; полоса препятствий</p> | <p>Игра «Не оставайся на полу» м/п «Найди и промолчи»</p> | <p>Групповой Игровой Равномерный Индивидуальный Соревновательный</p> | | | |
| | 3 | «Продукты питания» | <p>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.</p> | | | | | <p>ОРУ в парах: Отбивание мяча; ходьба; прыжки</p> | <p>Игра «Охотники и зайцы»</p> | <p>Поточный Равномерный Игровой</p> |
| | 4 | «Неделя народной игрушки» | <p>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.</p> | | | | | <p>ОРУ в парах: Круговая тренировка: Ходьба; прыжки; подбрасывание и ловля мяча</p> | <p>Игр. упр. «Пронеси, не урони»; «Кто самый меткий»; «Прыжковая эстафета»</p> | <p>Игровой Фронтальный Переменный Повторный Целостный</p> |

| | | | | | | | |
|--------|---|----------------------------|--|---|---|--|---|
| Ноябрь | 1 | «Моя Родина - Россия» | Упражнять: в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках; в ведении мяча одной рукой по прямой; в ходьбе по веревке. | 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. | ОРУ с обручами: Лазание; ведение мяча; ходьба | Игра «Бездомный заяц» | Игровой Поточный Посменный Целостный |
| | 2 | «Мир полон неожиданностей» | 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. | Бег противоходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу; высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную; семенящим шагом, обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге. | ОРУ с обручами: Прыжки; лазание; ведение мяча | Игра «Медведь и пчелы» м/п «Угадай, кто ушел» | Игровой Целостный Переменный Соревновательный Метод отдельного обучения |
| | 3 | «Мир моды» | Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, ловкость при лазании по гимн. стенке. | | ОРУ с лентами: Ходьба; прыжки; лазание | Игра «Удочка» | Игровой Соревновательный Интервальный Поточный Посменный Равномерный |

| | | | | | | | |
|--------|--|------------------------------|---|---|---|---|---|
| Ноябрь | 4 | «Пришла Волшебница –Зима» | 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 |
| | Декабрь | | | 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» |
| 1 | «С днем рождения Таймыр. Мой город» | | ОРУ: Ползание; перебрасывание мяча; ходьба | | | Игра «Ловишки парами» | Фронтальный Поточный Посменный Игровой |
| 2 | «С днем рождения Таймыр. Мой город» | | ОРУ: Прыжок; ползание; перебрасывание мяча | | | Игра «Два Мороза» | Фронтальный Игровой Посменный Соревновательный |
| 3 | «Мастерская Деда Мороза» | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------|---|---------------------------------------|---|---|---|--|--|
| Декабрь | 4 | «Мы встречаем Новый год» | <p>Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки.</p> <p>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.</p> | <p>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.</p> | <p>ОРУ по кругу. Игр. упр. «Новогодний серпантин».</p> <p>Метание снежка (малого мяча) в цель (дартс или в подвешенный обруч).</p> <p>Комбинации прыжков по обручам до елки</p> | Игра "Мороз Красный нос" | <p>Поточный</p> <p>Посменный</p> <p>Игровой</p> <p>Соревновательный</p> |
| | 5 | «Огонь - враг. Огонь - друг» | | | <p>ОРУ круговая тренировка:</p> <p>Лазание;</p> <p>подбрасывание и ловля;</p> <p>ползание</p> | Игр.упр. «Попади в корзину»; «Ловкая пара»; «Мяч капитану» | <p>Игровой</p> <p>Посменный</p> <p>Соревновательный</p> |
| Январь | 2 | «Русские колядки-шутки, игры, пляски» | <p>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</p> | <p>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.</p> | <p>ОРУ с мячами:</p> <p>Полоса препятствий: ходьба, подлезание, прыжки</p> | Игра «Ловишки» прыжки | <p>Посменный</p> <p>Игровой</p> <p>Фронтальный</p> <p>Соревновательный</p> |

| | | | | | | | |
|---------|---|---|---|--|--|---|--|
| Февраль | 1 | «Домашние животные» | 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 |
| | | «Домашние птицы и их птенцы» | | | | | |
| Январь | 4 | «Здравствуй солнце. Хейро. Зимние забавы» | | Бег «змейкой» на носках, со сменой ведущего по сигналу; со сменой направления движения по музыкальному сигналу. Повороты налево, направо | ОРУ: Игр. упр: «Клюшка, шайба» «Мяч» «Зимние игры» | Игр. упр. «Попади в обруч» | Целостный Посменный Игровой |
| | | «Домашние птицы и их птенцы» | | | ОРУ: Метание; ходьба; прыжок; ползание | Игра «Снежный бой». Ходьба по сигналу, выполняя движение | Метод расчлененного упражнения Фронтальный Поточный Игровой |

| | | | | | | | |
|---------|---|------------------|--|--|--|---|---|
| Февраль | 2 | «Посуда» | 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 врасыпную, в сочетании с построением по диагонали. | ОРУ: Прыжок; пролезание; ползание; метание; прыжки | Игра «Два Мороза» Упражнение на дыхание | Переменный Игровой Повторный Соревновательный Фронтальный |
| | 3 | «Транспорт, ПДД» | | ОРУ: Ходьба; прыжок; пролезание | Игра «Встречные перебежки» ПГ «Десять тонких пальцев» | Фронтальный Игровой Поточный Равномерный | |
| | 4 | «Сыны Отечества» | | 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 | «Мамы всякие нужны» | 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 | «Комнатные растения» | 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 | «Весна - красна» | | | ОРУ: Прыжки, перелезание, пролезание, ходьба, удар мяча об пол | Игра «Караси и щука» | Посменный Игровой Фронтальный |

| | | | | | | | |
|--------|---|-----------------------------------|---|---|---|---|--|
| Март | 4 | «Путешествие в подводное царство» | <p>Учить в прыжках в длину с разбега правильно отталкиваться и приземляться.</p> <p>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.</p> | <p>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.</p> | <p>ОРУ круговая тренировка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки 2. ползание 3. ведение мяча | <p>Игр. упр.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто лучше прыгнет в длину» 2. «Ведение мяча» (футбол) 3. «Пробеги – не сбей» | <p>Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный</p> |
| | 5 | В мире книги, музыки, театра» | | | Свободная деятельность | | <p>Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный</p> |
| Апрель | 1 | «Я вырасту здоровым!» | <p>Учить: пружинистому шагу с носка, броску мяча в кольцо, прыжку через короткую скакалку.</p> | <p>Построение в колонну, перестроение в звенья. Перестроение в 2-3 колонны на месте и в движении; в пары на месте, по сигналу – в движении.</p> | <p>ОРУ:</p> <p>Ходьба; прыжки; лазание; ползание</p> | <p>Игра «Пожарные учения»</p> | <p>Фронтальный Посменный Игровой Поточный</p> |

| | | | | | | | |
|--------|---|-----------------------------------|--|---|--|--------------------------|---|
| Апрель | 2 | «Загадочный космос» | 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 вперед; 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 | «День земли» | 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. | Обследование уровня развития основных движений | | | |
| | 4 | «Наш дом» «Чтобы не было беды» | 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. | 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 | «Победа деда – моя Победа» | <p>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.</p> | <p>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</p> | ОРУ: Прыжки; лазание; бросок мяча в кольцо; ходьба | Игра «Мышеловка» | Фронтальный Игровой Соревновательный Индивидуальный Поточный |
| | 2 | «Обувь. Головные уборы» | | | ОРУ: Прыжки; метание | Игра «Выбивалы» | Поточный Фронтальный Игровой Индивидуальный |
| | 3 | «Моя семья» | | | ОРУ: Кружение парами; прыжки; метание; лазание | Игра «Мяч-капитану» | Фронтальный Индивидуальный Соревновательный Посменный |
| | 4 | «Насекомые» | | | 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 |

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 в рассыпную; развивать умение сохранять равновесие, | Построение: стайкой, в рассыпную. 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» | <p>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.</p> | Обследование уровня развития основных движений | | | |
| | 2 | «Чтоб здоровыми нам быть – нужно много изучить» | | <p>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.</p> | 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?» | <p>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.</p> | <p>Построение: колонну по одному, парами. Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание (бабочки, лягушки, зайки); в чередовании бег и ходьба парами, врассыпную.</p> | 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 |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|---|
| 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. | | 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» | 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; | 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; подлезание | Игра «Цветные автомобили» м/п «Ровным кругом» | Фронтальный Поточный Посменный Игровой |
| 3 | «Что такое Новый год?» | 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 | | 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 враспынную, 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. | Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, враспынную, 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?» | Способствовать развитию физических качеств и двигательных навыков детей. Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях с взрослыми и другими детьми. | | 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» | Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях с взрослыми и другими детьми. | | 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 хочю, про посуду изучу» | <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении.</p> <p>Развивать навыки ходьбы и бега в рассыпную. 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.</p> <p>Познакомить детей с профессией – военный.</p> | | 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» | | | <p>Построение: из колонны по одному в колонну по два.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по два по кругу, змейкой; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег в рассыпную; ходьба и бег по кругу, на носках, с высоким подниманием колен.</p> | 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. | 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» | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках через предметы; бросании мяча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске. Формировать правильную осанку. Учить ходить приставными шагами вперед. Упражнять в различных действиях с мячом. | | 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 делом за Победу» | <p>Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его, правильному хвату за перекладину при лазании.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу; метании мяча на дальность; в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях.</p> | <p>Построение: размыкание и смыкание, повороты переступанием.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места; с выполнением заданий; приставным шагом; бег колонне чередуется с бегом врассыпную, бег, догоняя убегающего.</p> | 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» | <p>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.</p> | <p>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 в рассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три</p> | 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 Строчные 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 гимнастической 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 голени, 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 гунды» | 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 | 1 | «Мир познаем – о России узнаем» | <p>Учить: ползанию по гимн. скамейке с мешочком на спине; прыжкам через препятствия.</p> <p>Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под воротики; ведении мяча одной рукой по прямой; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии.</p> <p>Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, в рассыпную, с заданиями для рук.</p> | <p>Перестроение в две, три колонны на месте. Равнение на направляющего.</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, с ускорением, «змейкой». Бег в среднем темпе до 1,5 минут.</p> <p>Ходьба с изменением направления по ориентирам, по кругу взявшись за руки.</p> | ОРУ в парах: Ползание; ведение мяча; ходьба | п/и «Перелет птиц» | Игровой Поточный Посменный Фронтальный |
| | 2 | «Зачем нам обувь и головные уборы?» | | | <p>ОРУ в парах: Прыжки; ползание; ведение мяча; «Попади в корзину»-баскетбол</p> | п/и «Мышеловка» м.п/и «Эхо» | Игровой Целостный Переменный Соревновательный Групповой |
| Ноябрь | 3 | «Изучаем мир одежды» | | ОРУ с лентами: Ходьба; прыжки; ползание | п/и «Рыбак и рыбки» ходьба в колонне по одному | Игровой Соревновательный Поточный Посменный Равномерный Метод отдельного обучения | |

| | | | | | | | |
|---------|---|--|---|---|--|--|--|
| 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 город» | 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?» | <p>Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в прыгивании на полусогнутые ноги со скамейки.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах.</p> <p>Воспитывать чувство взаимовыручки.</p> | <p>Бег «змейкой» чередуется с б. в рассыпную, длинной и короткой «змейкой», захлестывая голени, выбрасывая прямые ноги вперед, с преодолением препятствий</p> | 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 | 2 | «Изучаем русские традиции» | <p>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.</p> <p>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.</p> | <p>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</p> | ОРУ с мячом: Ходьба; прыжки; полоса препятствий | п/и «Ловишки» | Посменный Игровой Фронтальный Соревновательный |
| | | 3 | «Солнце встречаем, традиции изучаем» | | | ОРУ: Игр.упр: 1. «Клюшка и шайба» 2. «Веселый мяч» 3. «Зимние игры» | п/и «Волк во рву» | Фронтальный Групповой Игровой |
| | | 4 | «Что мы знаем о жизни и повадках домашних птиц и их птенцов» | | | ОРУ: Метание; ходьба; прыжки | Ходьба по сигналу, выполняя движение | Метод расчлененного упражнения Фронтальный |

| | | | | | | | |
|---------|---|---|---|---|--|---|--|
| Февраль | 1 | «Быль 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 гимн. скамейке боком. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к профессии военного. | Ходьба по канату боком приставным шагом | ОРУ с гим. 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 гимн. 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; | | ОРУ с гантелями: Прыжки; лазание; ходьба; перебрасывание мяча | п/и «Жмурки» м.п/и «Стоп» | Посменный Игровой Фронтальный |
| 4 | «Мы изучаем подводное царство» | 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: 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 | 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 в рассыпную, 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 |
| | 2 | «Части тела изучаю, про себя я все узнаю» | | ОРУ: Метание; прыжки; ходьба | п/и «прыгни – присядь» | Метод отдельного обучения Фронтальный Посменный | |
| | 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 делом 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 белы?» | <p>Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений.</p> <p>Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество.</p> | <p>Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег предметы; строевые упражнения.</p> | <p>ОРУ на скамейках: Ходьба; прыжки; метание</p> | <p>п/и «Прыгни – присядь»</p> | <p>Фронтальный Поточный Посменный</p> |
| 4 | «Изучаем жизнь насекомых» | <p>Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости</p> | <p>Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег предметы; строевые упражнения.</p> | <p>ОРУ: Игр.упр: 1. через болото по кочкам 2. ведение мяча – футбол 3. быстро по местам</p> | <p>Эстафеты: 1. пингины 2. волейбол с большим мячом 3. мишень - корзинка</p> | <p>Целостный Фронтальный</p> |

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 | | | | |

| | | | | | | | |
|----------|---|--|--|---|--|---|--|
| 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 | | | |

| | | | | | | | |
|---------|---|---|--|--|--|---|--|
| | 2 | «Чтоб здоровыми нам быть – нужно много изучить» | <p>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.</p> | <p>Построение: в колонну по одному, по два с места за направляющим по ориентирам. Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, приставным шагом.</p> | <p>ОРУ без предметов: Прыжки; прокатывание обручей; ползание</p> | <p>Игра «Кот и мыши» Пальчиковая гимнастика «Пальчик-мальчик»</p> | <p>Групповой Игровой Равномерный Индивидуальный</p> |
| | 3 | «Изучаем растительный мир леса и тундры» | <p>Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей.</p> | | | | |
| Октябрь | 4 | «Узнаем об обитателях леса» | <p>Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей.</p> | <p>Бег в колонне чередуется с бегом в рассыпную, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.</p> | <p>ОРУ с обручами: Ходьба; ползание; прокатывание мяча</p> | <p>Игра «Карусель» м/п «Пузырь»</p> | <p>Поточный Игровой Фронтальный Соревновательный</p> |

| | | | | | | | |
|--------|---|--|--|---|---|--|---|
| 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. | 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» | Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания при перестроениях. | | 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 враспынную, 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 |
| Январь | 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 |
| Январь | 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 | 2 | «Все о транспорте узнаем – правила соблюдаем» | 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 прыгивания 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 |
| | 3 | «Кто нас охраняет, кто нас защищает?» | ОРУ на стульях (машины) Прыжки; отбивание мяча; лазание | | П/и «Внимание, светофор!» | Фронтальный Игровой Поточный Равномерный | |
| Февраль | 4 | «Мебель в доме расставляем, про нее мы все узнаем» | 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. | 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?» | 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). | | ОРУ с гимнастической палкой: Метание; ползание; ходьба | Игра «Лягушки и цапля» м/п «Стоп» | Фронтальный Групповой Игровой Соревновательный |
| | 3 | «Ищем мы весны приметы» | Развивать глазомер и ловкость при метании в цель. | | ОРУ с мячом: Прыжки; метание; ползание | Игра «Птички и кошки» м/п «Угадай по голосу» | Посменный Игровой Фронтальный Целостный |
| Март | 4 | «Кто такие пресмыкающиеся и земноводные?» | Способствовать развитию двигательных качеств детей. Продолжать прививать интерес к занятиям физической культурой. | | 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» | <p>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.</p> <p>Следить за правильной осанкой при ходьбе по гимн. скамейке.</p> | <p>Построение: из колонны по одному в колонну по три.</p> <p>Ходьба: в колонне по одному змейкой с выполнением заданий по сигналу; мелким и широким шагом. Бег: в колонне в чередовании врассыпную; с остановкой на сигнал, широким шагом, взявшись за руки.</p> | ОРУ: Лазание; ходьба; прыжки | Игра «Перелет птиц» | <p>Фронтальный Посменный Игровой Поточный</p> |
| | 2 | «Части тела изучаю, про себя я все узнаю» | <p>Развивать ритмичность и ловкость в прыжках на скакалке, координацию при ходьбе по гимн. скамейке.</p> | | ОРУ: Метание; лазание; ходьба | | |
| Апрель | 3 | «Мы юные исследователи» | <p>Побуждать соблюдать правила в играх.</p> <p>Поощрять инициативу в оказании помощи товарищам.</p> <p>Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей.</p> | Обследование уровня физических данных детей | | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|---|--|---|
| | 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 |
| Май | 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. | ОРУ на гим. скамье: Метание; лазание; прыжки | Игра «Хитрая лиса» | Соревновательный Посменный Фронтальный Индивидуальный |
| | 3 | «Как избежать белы?» | | | 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, врассыпную. | 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, захлестывая 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 отдельного 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 вперед, 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 вперед, 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» | 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: 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 противходом, лазать разноименным способом по гимн. стенке, прыжкам на мат с гимн. скамейки. Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному, парами, с заданиями. | 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 противходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу; высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную; 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?» | Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, ловкость при лазании по гимн. стенке. | | ОРУ с обручами: Прыжки; лазание; ведение мяча | Игра «Медведь и пчелы» м/п «Угадай, кто ушел» | Игровой Целостный Переменный Соревновательный Метод отдельного 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 |
| | Декабрь | 1 | «Мы, знатоки нашего город» | 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» |
| 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 | 4 | «Узнаем, почему огонь - враг и когда огонь – друг?» | <p>Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки.</p> <p>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.</p> | <p>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.</p> | <p>ОРУ по кругу. Игр. упр. «Новогодний серпантин».</p> <p>Метание снежка (малого мяча) в цель (дартс или в подвешенный обруч).</p> <p>Комбинации прыжков по обручам до елки</p> | <p>Игра "Мороз Красный нос"</p> | <p>Поточный Посменный Игровой Соревновательный</p> |
| | | | <p>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</p> | <p>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.</p> | <p>ОРУ круговая тренировка: Лазание; подбрасывание и ловля; ползание</p> | <p>Игр.упр. «Попади в корзину»; «Ловкая пара»; «Мяч капитану»</p> | <p>Игровой Посменный Соревновательный</p> |
| Январь | 2 | «Изучаем русские традиции» | <p>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</p> | <p>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.</p> | <p>ОРУ с мячами: Полоса препятствий: ходьба, подлезание, прыжки</p> | <p>Игра «Ловишки» прыжки</p> | <p>Посменный Игровой Фронтальный Соревновательный</p> |

| | | | | | | | |
|---------|---|--|---|--|--|---|--|
| 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 |
| | | «Что мы знаем о жизни и повадках домашних птиц и их птенцов» | | | ОРУ: Метание; ходьба; прыжок; ползание | Игра «Снежный бой». Ходьба по сигналу, выполняя движение | Метод расчлененного упражнения Фронтальный Поточный Игровой |
| Январь | 4 | «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: «Клюшка, шайба» «Мяч» «Зимние игры» | Игр. упр. «Попади в обруч» | Целостный Посменный Игровой |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------|---|--|--|--|--|---|---|
| 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 врасыпную, 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» | <p>Учить в прыжках в длину с разбега правильно отталкиваться и приземляться.</p> <p>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.</p> | <p>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.</p> | <p>ОРУ круговая тренировка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки 2. ползание 3. ведение мяча | <p>Игр. упр.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто лучше прыгнет в длину» 2. «Ведение мяча» (футбол) 3. «Пробеги – не сбей» | <p>Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный</p> |
| | | | | | <p>Свободная деятельность</p> | <p>Фронтальный Игровой Индивидуальный Посменный Соревновательный</p> | |
| Апрель | 1 | «Мы про книги все узнаем и в театр поиграем» | <p>Учить: пружинистому шагу с носка, броску мяча в кольцо, прыжку через короткую скакалку.</p> | <p>Построение в колонну, перестроение в звенья. Перестроение в 2-3 колонны на месте и в движении; в пары на месте, по сигналу – в движении.</p> | <p>ОРУ: Ходьба; прыжки; лазание; ползание</p> | <p>Игра «Пожарные учения»</p> | <p>Фронтальный Посменный Игровой Поточный</p> |

| | | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|--|--------------------------|---|
| 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 вперед; 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» | 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. | Обследование уровня развития основных движений | | | |
| | 4 | «Мы помощники природы» | 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. | 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» | <p>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.</p> | <p>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</p> | 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 |