

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. Преподавать 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 самостоятельно м 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 отдельного 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-медвежьи" 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»	Фронтальный Игровой Повторный Метод расчлененного упражнения Метод целостного обучения
	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?»	Фронтальный Поточный Игровой

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) Пперебрасывание 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. Пребрасывание 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