Приложение 2 к Образовательной программе дошкольного образования

Борисоглебский филиал МБОУ «Куракинская средняя

общеобразовательная школа»,

рассмотренной на педагогическом совете (протокол № 1 от «31»08.2023г.)утвержденной приказом от «31»08.2023г. №75

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи | | Ходьба | Бег | Общеразвив ающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижны е игры (ПИ) |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I. **«Пойдем в гости к зайчику»**  Учить ходить и бегать подгруппами и всей группой, прыгать на двух ногах на месте, ползать на четвереньках по прямой | | Ходьба стайкой за инструктором | Бег обычной стайкой | «Колобок» | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 3 м)  (О) | Прыжки на всей ступне с поднимание м на носки (пружинка)  (П) | Прокатыван ие мяча двумя руками в даль от черты  (З) | «Влезь на лесенку» | «По ровненькой дорожке» |
| II. «В  гостях у лисички» | Построение стайкой | Ходьба парами в стайке за инструктором | Бег парами в стайке за инструкторо м | С  погремушка ми | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 4 м) | Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)  (З) | Прокатыван ие мяча двумя руками в даль от черты | Ползание на средних четвереньк ах по прямой (4–  5 м) | «Догонялки  » с персонажам и (лисичка догоняет) |
|  |  |  |  |  | (П) |  |  | (О) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| III.  «Птички летают» | Построение врассыпну ю | Ходьба врассыпную по залу | Бег врассыпную по залу | С  погремушка ми | Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (ширина – 15 см, длина – 4 м)  (З) | «Подпрыгни выше» | Катание мяча двумя руками друг другу  (О) | Ползание на средних четвереньк ах по прямой (5–  6 м)  (П) | «Перебежк и» |
| IV.  «Курочка Ряба» | Построение врассыпну ю | Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой | Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленн ое место | «Курочка Ряба» | «Вышли дети в садик» | Прыжки на двух ногах, стоя на месте  (О) | Катание мяча двумя руками друг другу  (П) | Ползание на средних четвереньк ах по извилистой дорожке (ширина – 20 см,  длина – 5–6  м) (З) | «Найди, где спрятан мяч» |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I. «В гостях у кукол» | Построение в колонну по одному | Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации | Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации | «Поиграем с куклами и потанцуем с ними» | Ходьба с перешагивани ем через предметы, через рейки лестницы (высота  10–15 см)  (О) | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя  (П) | Прокатыван ие мяча под дугу двумя руками (увеличение расстояния)  (З) | «Наседки и цыплята» | «Догони скорее мяч» |
| II. «К  мишке» | Построение в колонну | Ходьба в колонне друг | «Огуречик, огуречик…» | «Вышли дети в | Ходьба с перешагивани | Прыжки на двух ногах | Разные способы | Ползание на на | «Догоните мишку» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | друг за другом | за другом по зрительной ориентации |  | садик» | ем через рейки лестницы (высота 10–15 см)  (П) | на месте с поворотом вокруг себя  (З) | бросания и ловли мяча | средних четвереньк ах за катящимся мячом  (О) |  |
| III.  «Пойдем в гости» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны) | «Пробеги и не сбей» | «Поиграем со зверятами» | Ходьба с перешагивани ем через предметы (высота – 10–  15 см)  (З) | Прыжки на двух ногах с продвижение м вперед | Прокатыван ие мяча между предметами (ширина – 60 см)  (О) | Ползание на на средних четвереньк ах за катящимся предметом (П) | «Такси» |
| IV. «Репка» | Построение в колонну друг за другом по росту | Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации | Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам) | «Тянем репку» | «Пробеги и не сбей» | Прыжки на двух ногах с продвижение м вперед  (О) | Прокатыван ие мяча между предметами (ширина – 50 см)  (П) | Ползание на за катящимся предметом с ускорением и замедление м темпа  (З) | «Веселая пляска» |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I.  «Воробыш ки- попрыгунч ики» | Построение врассыпну ю | Ходьба врассыпную | Бег врассыпную | «Мы, как воробышки» | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25**–**  30 см)  (О) | Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед  (П) | Прокатыван ие шарика под натянутой веревкой | «Проползи ровно, не задень» | «Воробы- шки и кот» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| II.  «Воробыш ки- попрыгунч ики» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне | Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением | «Мы, как воробышки» | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–  30 см) (П) | Прыжки на двух ногах на месте в паре  (З) | «Попади в кольцо» | Ползание по доске на средних четвереньк ах (по мосту)  (О) | «Воробы- шки и кот» |
| III.  «Путешест вие в лес на поезде» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне друг за другом | Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением | «Падают, падают листья» | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–  30 см) (З) | «Наседка и цыплята» | Прокатыван ие под дугу  (О) | Ползание по доске на средних четвереньк ах  (П) | «Лесные жучки» |
| IV.  «Путешест вие в лес на автобусе» | Построение в колонну парами | Ходьба в колонне парами | Бег в колонне парами | Упражнения с шишками | Ходьба на носочках по скамейке | Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (О) | Прокатыван ие мяча друг другу  (П) | Ползание по доске на средних четвереньк ах  (З) | «Лесные жучки» |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | | | |
| I. «Курочка с цыплятами  » | Построение в колонну парами | Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена | Бег в колонне парами, чередование с бегом врас- сыпную | «Пушистые цыплята» | Ходьба по шнуру прямо  (О) | Прыжки вверх на ме- сте с целью достать предмет  (П) | Прокатыван ие мяча друг другу  (З) | «Доползи до флажка» | «Цыплята и кот» |
| II.  «Курочка с цыплятами  » | Построение в колонну с перестроен ием в пары, стоя на | Ходьба парами с высоким подниманием колена и | Бег в колонне парами, чередование с бегом врас- | «Пушистые цыплята» | Ходьба по шнуру по кругу | Прыжки вверх с места с целью достать предмет | Прокатыван ие мяча друг другу | Ползание под препятстви е (высота – 30–40 см) | «Цыплята и кот» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | месте | взмахом рук | сыпную |  | П) | (З) |  | (О) |  |
| III. «Цирк» | Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | «Веселые петрушки» | Ходьба по шнуру  «зигзагом»  (З) | «Зайка беленький сидит» | Бросание мяча вперед снизу  (О) | Ползание под препятстви е (высота – 30–40 см)  (П) | «Лошадки» |
| IV. «Цирк» | Построение в колонну по одному, парами в круг | «Покажи, кто как ходит» | Бег в разном темпе | «Веселые петрушки» | «Такси» | Спрыгивание с высоты (со скамейки,  вы-сота 10 см)  (О) | Бросание мяча вперед снизу  (П) | Ползание под препятстви е (высота – 30–40 см) (З) | «Лошадки» |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | | | | |
| I. «Магазин игрушек» (на автомобиле  ) | Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне | Ходьба в колонне друг за другом | Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30–40 сек (расстояние до 80 м) | Упражнения с платочками | Перешагивани е через препятствия (высота 10–15 см)  (О) | Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см)  (П) | Бросание мяча вперед снизу  (З) | «Проползи по бревну» | «Автомоби ль» |
| II.  «Магазин игрушек» (на самолете) | Построение в шеренгу, равнение по зрительным | Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа | «Добеги до предмета» | «Мыльные пузыри» | Перешагивани е через препятствия (высота 10–15 см) | Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см) | Бросание мешочка в цель (дощечку) | Проползан ие между ножками стула произвольн | «Самолеты  » |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ориентирам с поворотом в колонне |  |  |  | (П) | (З) |  | ым способом  (О) |  |
| III. «Мой  веселый звонкий мяч» | Построение в шеренгу  с перестроен ием в круг по ориентиру | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | «Поиграем с разноцветны ми мячами» | Перешагивани е через препятствия (высота 10–15 см)  (З) | «Зайчики пляшут» | Бросание мяча от груди  (О) | Проползан ие между ножками стула произвольн ым способом  (П) | «Мой веселый звонкий мяч» |
| IV. «Мой  веселый звонкий мяч» | Построение в шеренгу  с перестроен ием в круг по ориентиру | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | «Поиграем с разноцветны ми мячами» | «Перепрыгни бревнышко» | Прыжки через линии  (О) | Бросание мяча от груди  (П) | Проползан ие в обруч, расположен ный вертикальн о к полу, не касаясь руками пола  (З) | «Мой веселый звонкий мяч» |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | | | |
| I. «Мыши и кот Васька» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляю щим | Ходьба парами в колонне; ходьба па- рами «змей- кой», огибая поставленный предмет | Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу | «Мышки играют  в своих норках» | Ходьба по гимнастическ ой скамейке на высоких четвереньках  (О) | Прыжки в длину с  места через две линии  (П) | Ловля мяча, брошен-ного инструкторо м (расстояние 1,5 м)  (З) | «Обезьянки  » | «Кот и мы- ши» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| II. «В гости к собачке» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляю щим | Ходьба парами в колонне; ходьба па- рами «змей- кой», огибая поставленный предмет | Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу | «Собачки играют» | Ходьба по гимнастическ ой скамейке на высоких четвереньках  (П) | Прыжки в длину с  места (40–50 см)  (З) | Ловля мяча, брошен-ного инструкторо м (расстояние 1,5 м) | Переползан ие через бревно боком (высота 40 см)  (О) | «Лохматый пес» |
| III.  «Поиграем со снежками» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляю щим по ориентиру | Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия | Бег в колонне со сменой направления по сигналу | «Поиграем со снежками» | Ходьба по бревну на средних четвереньках  (З) | «Резвые зайчики» | Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль)  (О) | Переползан ие через бревно боком (высота 40 см)  (П) | «Берегись заморожу» |
| IV. «Волк и семеро козлят» | Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляю щим | Ходьба по шнуру по кругу | «Найди свой домик» | «Волк- кусака» | «Барабан» (ходьба с действиями на различение динамики) | Прыжки со сменой положения ног (врозь- вместе)  (О) | Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы  (П) | Переползан ие через бревно (вы- сота 40 см)  (З) | «Волшебна я дудочка» |
| **МАРТ** | | | | | | | | | |
| I. «В гостях у Мишки- Топтыжки» | Построение из колонны по одному в два звена в движении | Ходьба широким и мелким шагом, со сменой | Бег по извилистой дорожке, бег врассыпную | «Уроки Мишки- Топтыжки» | Ходьба по кирпичикам, расположенны м на расстоянии 15 | Прыжки со сменой положения ног (врозь- вместе) | Бросание мяча вперед в даль двумя руками от груди | Подтягиван ие на скамейке, лежа на животе | «У медведя во бору» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | за направляю щим по ориентиру | направления по сигналу |  |  | см друг от друга  (О) | (П) | (З) |  |  |
| II. «Нас  ждут в Лимпопо» | Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляю щим по ориентиру | Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу | Бег по кругу, взявшись за руки | «В лодке» | Ходьба по кирпичикам, расположенны м на расстоянии 15 см друг от друга  (П) | Прыжки со сменой положения ног (врозь- вместе) в движении  (З) | Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см) | Подтягиван ие на скамейке, лежа на животе  (О) | «Обезьянки  » |
| III. «У  солнышка в гостях» | Перестроен ие из колонны в шеренгу и наоборот | Ходьба по наклонной горизонтально й поверхности, перешагивая через предметы | Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением | «Поймай солнышко» | Ходьба по кирпичикам, расположенны м на расстоянии 20 см друг от друга  (З) | Прыжки через предметы (высота 5–10 см) | Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см)  (О) | Подтягиван ие на скамейке, лежа на животе | «Солнышк о и дождик» |
| IV.  «Заюшкина избушка» | Перестроен ие из колонны в шеренгу и наоборот | Ходьба по наклонной горизонтально й поверхности, перешагивая через предметы | «Не опоздай» | «Зайка  и собаки» | Ходьба по кирпичикам, расположенны м на расстоянии 20 см друг от друга | Прыжки через предметы (высота 5–10 см)  (О) | Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку  (П) | Ползание по наклонной доске, закрепленн ой на вто- рой перекладин е лестницы с | «Зайка беленький сидит» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | переходом на нее |  |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | | | | |
| I.  «Вспомним лето» | Перестроен ие из колонны по одному в три звена по ориентиру | Ходьба с дополнительн ым заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя | Бег с ускорением и замедлением темпа | «На лугу» | Влезание на гимнастическ ую скамейку с дополнительн ым заданием для рук (руки в стороны) | Прыжки через предметы (высота 5–10 см)  (П) | Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой  (О) | «Влезь на лесенку» | «Огуречик, огуречик…» |
| II.  «Вспомним лето» | Перестроен ие из колонны по одному в три звена по ориентиру | Ходьба с дополнительн ым заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя | Бег с ускорением и замедлением темпа | «На лугу» | Влезание на гимнастическ ую скамейку с дополнительн ым заданием для рук (руки в стороны (П) | Прыжки через предметы (высота 5–10 см)  (З) | Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой | Лазание по лестнице- стремянке  (О) | «Птицы и лиса» |
| III. «На  солнечной полянке» | Построение в шеренги, в круг | Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу | Бег с высоким поднимание м бедра, со сменой темпа по сигналу | «На полянке» | Влезание на бум + поворот вокруг себя переступание м  (О) | «Добеги и прыгни» | Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м)  (С) | Лазание по лестнице- стремянке  (П) | «Поймай комара» |
| IV.  «Теремок» | Построение в шеренги, в круг | Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку | Бег в колонне друг за другом в горку | «Теремок» | Ходьба по шнуру  «зигзагом»  (П) | Прямой галоп | Бросание мяча верх и попытка поймать его  (О) | Лазание по лестнице- стремянке  (З) | «Жуки» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **МАЙ** | | | | | | | | | |
| I.  «Волшебна я палочка- скакалочка  » | Размыкани е и смыкание при построении обычным шагом | Ходьба по профилактиче ской дорожке | Бег с дополнитель ным заданием: догонять убегающего | Упражнения с палками | Ходьба по наклонному буму  (О) | Прямой галоп  (П) | Бросание мяча вверх и ловля его  (З) | «Обезьянки  » | «Машины» |
| II.  «Колобок» | Построение в колонну парами | Ходьба на внешней стороне стопы | Бег на скорость (до 15–20 м) | «Колобок» | Ходьба по наклонному буму  (П) | Прямой галоп  (С) | Бросание мяча вверх и ловля его | Влезание на гимнастиче скую стенку и спуск с нее  (О) | «Бросание мяча вперед» |
| III. «На  рыбалку» | Повороты направо и налево с переступан ием | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом врас- сыпную | «Рыбаки» | Ходьба по наклонному буму  (З) | «Скок- поскок, молодой дроздок! | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)  (О) | Влезание на гимнастиче скую стенку и спуск с нее  (П) | «Рыбаки и рыбки» |
| IV. «На  рыбалку» | Повороты направо и налево с переступан ием | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Бег в резком темпе | «Поймай рыбку» | Ходьба  «ручейком» | Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м) | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м) | Влезание на гимнастиче скую стенку и спуск с нее | «Прокати обруч» |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестрое ние | Ходьба | Бег | Общеразвив ающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижны е игры (ПИ) |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I.  «Прогулки в осенний лес» | Построение в колонну по одному (по росту) | Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы | Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу) | «В парке» - с осенними листьями | Ходьба по извилистой дорожке с перешагивани ем через осенние листочки | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног  (П) | Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)  (З) | «Переползи через кочки» | «Перелет птиц» |
|  |  |  |  |  | (О) |  |  |
| II.  «Экскурсия в осенний лес» (на поезде) | Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур | Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат | Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат | «Проверка и ремонт вагончиков» | Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6–7 мячей, руки за спиной  (П) | 20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой (2–3 раза подряд)  (З) | «Летающая тарелка» | Ползание по прямой на четверенька х (средних, низких; расстояние 10 м)  (О) | «Птицы и лиса» |
| III. «На день | Равнение | Ходьба по | Бег по залу, | Стоя в кругу | Ходьба и бег | Перепрыгиван | Прокатывание | Ползание по | «Подарки» |
| рождения | по | кругу, | взявшись за | с | по наклонной | ие через | обручей друг | прямой на |
|  |
| куклы Алины» | ориентиру (шнур, канат) | взявшись за руки с ускорением и | одну руку (цепочкой, со сменой направления | хлопочками | доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота | невысокую  «кочку» | другу по прямой | четверенька х, прокатывая перед собой |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | замедлением темпа | – «змейкой») |  | 30–35 см)  (З) |  | (О) | мяч (диаметр 12–15 см) (П) |  |
| IV. «На  именины к Винни- Пуху» | Равнение по меловой линии | Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м) | Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом) | Стоя врассыпную с хлопочками | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см) | Прыжки на двух ногах поочередно через 5–6 линий (расстояние между ними 40–50 см)  (О) | Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)  (П) | Ползание на средних четверенька х  «змейкой», прокатывая головой мяч  (З) | «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем» |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I. «Веселая карусель» | Нахождени е своего места в колонне по росту и по кругу | Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру) | Чередование бега в колонне по кругу с бе- гом врассыпную по залу  (2–3 раза) | С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу | Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной  (О) | Прыжки на одной ноге поочередно (то на правой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах)  (П) | Прокатывание обруча друг другу между предметами  (З) | Ползание по-плас- тунски | «Карусель» |
| II.  «Ярмарка» | Нахождени е своего места в колонне по одному, в шеренге по одному и по кругу | Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру | Бег с поворотом кругом чередовать с бегом врассыпную по залу | С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу | Ходьба по шнуру по прямой, по кругу,  «змейкой» руки за головой  (П) | Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижение м вперед  (З) | «Чья пара сделает лучше? | Ползание по гимнастиче ской скамейке на животе, подтягиваяс ь руками  (О) | «Огуречик, огуречик…» |
| III. «Цирк» | Построение из колонны по одному | Ходьба приставным шагом | Обычный бег в колонне с | «Веселые Петрушки» | Ходьба по шнуру  «змейкой» | Прыжки на одной ноге поочередно и | Прокатывание мяча друг другу двумя и | Ползание по гимнастиче | «Поймай дрессирова нную |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | в колонну по два с ме- ста за направляю щим по ориентиру | вперед и назад, стоя в шеренге | чередование м бега с высоким поднимание м бедра |  | руки в стороны  (З) | ноги вместе – ноги врозь с продвижение м вперед | одной рукой  (О) | ской скамейке на животе, подтягиваяс ь руками  (П) | муху» |
| IV. «Цирк» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющ им по ориентиру | Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу | Бег мелким и широким шагом | «Раз, два, три – на Петрушек посмотри» | Ходьба по шнуру  «змейкой», руки в стороны | Прямой галоп  (О) | Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя руками и одной рукой  (П) | Ползание по гимнастиче ской скамейке на животе, подтягиваяс ь руками  (З) | «Найди, где спрятано» |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I.  «Путешеств ие на волшебный остров» | Перестроен ие из колонны по 1 в колонну  по 2 с места за направляю щим | Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшис ь,  «крадучись» | Бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра  «Самолет») | «Проверка и ремонт самолета, заправка горючим» | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе  (О) | Прямой галоп по кругу, руки за спиной  (П) | Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами (З) | «Проползи на четверенька х до флажка» | «Кролики» |
| II.  «Путешеств ие на волшебный остров» | Перестроен ие из колонны по 1 в колонну  по 3 с места за направляю щим по ориентиру | Ходьба с выполнение м дополнитель ных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т. д.), ходьба пригнувшис | Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись  -  крадучись | «Играй, играй, мяч не теряй» | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам  (П) | Прямой галоп по кругу  «змейкой»  (З) | Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами | Подлезание под препятствие правым и левым боком  (О) | «У медведя во бору» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ь крадучись |  |  |  |  |  |  |  |
| III. «В гости к Айболиту» (на автомобиле) | Перестроен ие из колонны по 1 в колонну  по 3 с места за направ- ляющим по ориентиру | Ходьба со сменой ведущего | Бег со сменой ведущего | «Поиграем с любимыми зверятами Айболита» | Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)  (З) | Подпрыгиван ие на двух ногах с продвижение м вперед (4–5 м) | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3–4 раза подряд)  (О) | Подлезание под препятствие правым и левым боком  (П) | «Цветные автомобил и» |
| IV. «В  гостях у Айболита» | Перестроен ие из колонны по 1 в колонну  по 3 с места за направляю щим по ориентиру | Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную | Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную | «Поиграем с любимыми зверятами Айболита» | Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны) | Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслабление м  (10 x 30) (О) | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками, не прижимая к груди (5–6 раз подряд)  (П) | Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком  (З) | «Подарки» |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | | | |
| I. «Магазин игрушек» | Перестроен ие из колонны по одному в колонну по три с места за направляю щим по ориентиру | Ходьба с дополнитель ным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.) | Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную | С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга  (О) | Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслабление м  (10 x 30)  (П) | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раза подряд  (З) | Ползание по-плас- тунски | «Магазин игрушек» (ребенок придумыва ет, отображает любимую игрушку, остальные отгадываю т, повторяют) |
| II. «Магазин игрушек» | Перестроен ие из колонны по | Чередование ходьбы в парах в | Чередование бега в парах в колонне с | С мелкими игрушками по желанию | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при | Прыжки из глубокого приседа со | «Попади в щит» | Пролезание между рейками | «Птичка и кошка» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | одному в колонну по три в движении за направляю щим по ориентиру | колонне с ходьбой врассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга») | бегом врассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга») | детей в колоннах | встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга  (П) | сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслабление м  (З) |  | лестницы, поставленн ой на бок на средних четверенька х  (О) |  |
| III.  «Пожарные на учениях» | Перестроен ие из колонны по одному в колонну по три в движении за направляю щим | Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижени ем вперед | Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении | «Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах) | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске  (З) | Подпрыгиван ие на двух ногах с продвижение м вокруг предмета | Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд)  (О) | Пролезание между рейками лестницы, поставленн ой на бок на низких четверенька х  (З) | «Пожарные на учениях» (индивидуа льная одноэтапна я эстафета –  фронтально  ) |
| IV.  «Пожарные на учениях» | Перестроен ие из колонны по 1 в колонну  по 4 в движении за направляю щим по ориентиру | Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижени ем вперед | Бег в чередовании с прыжками в движении с преодоление м препятствий (низкий барьер) | «Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах) | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске | Прыжки с продвижение м вперед через 6–8 линий (расстояние 50–60 см)  (О) | Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд)  (П) | Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четверенька х  (З) | «Пожарные на учениях» (индивидуа льная двуэтапная эстафета на равновесие, прыжки – фронтально  ) |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | | | | |
| I. «Зимние забавы» (занятие, | Перестроен ие из двух колонн в | Ходьба по залу с выполнение | «Перебежки  » (бег на- встречу друг | «Собери предметы» | Ходьба по гимнастическ ой скамейке и | «Зайцы и волк» | «Сбей кеглю» | «Перелет птиц» | «Снежиноч ки- Пушиночк |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| построенное на подвижных играх) | две шеренги | м движений рук (к плечам, вверх, в стороны) | другу, не наталки- ваясь, найти четко свое место в шеренге) |  | спрыгивание с нее |  |  |  | и» |
| II. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх) | Размыкани е на вытянутые руки вперед и в стороны | Ходьба по залу с выполнение м движений рук (к плечам, вверх, в стороны) | «Найди себе пару» | «Собери предметы» | Ходьба по гимнастическ ой скамейке и спрыгивание с нее | «Лиса в курятнике» | «Подбрось и поймай» | «Перелет птиц» | «Кто ушел?» (игра малой подвижнос ти) |
| III.  «Путешеств ие в зоопарк» (на самолетах) | Размыкани е на вытянутые руки вперед и в стороны | Ходьба с преодоление м дополнитель ных препятствий (с перешагиван ием с кочки на кочку) | Бег с преодоление м препятствий (с перепрыгива нием); бег  «змейкой», огибая поставленны е кегли | «Веселые жители зоопарка» | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема  (З) | «Пружинка» с прыжками | Метание предметов в горизонтальн ую цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)  (О) | Перелезани е через гимнастиче скую скамейку боком  (П) | «Загадай, отгадай, повтори» (дети по желанию имитируют движения повадки зверей) |
| IV.  «Путешеств ие в зоопарк» | Размыкани е и смыкание приставны м шагом | Ходьба по пересеченно й местности | Бег с ловлей и увертывание м (догонять убегающего и убегать от догоняющег | «Веселые жители зоопарка» | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине | Прыжки вверх с ме-ста с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного | Метание предметов в горизонтальн ую цель правой и левой рукой (расстояние | Перелезани е через гимнастиче ское бревно | «Пилоты» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | о) |  | подъема | выше поднятой руки ребенка (на 15 см)  (О) | 2–2,5 м)  (П) | (З) | |  |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | | | | |
| I. «В гости к Красной Шапочке» (предварите льная работа: письмо, телефонный звонок и др.) | Повороты кругом, переступая на месте | Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами | Бег с ловлей и увертывание м в разных ситуациях | С цветами | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см,  высота 30–35 см)  (О) | Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см  (П) | Метание предметов в горизонтальн ую цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)  (З) | Ползание на средних и низких четверень ках по доске, положенн ой горизонта льно (ширина доски 15–  20 см) | «Мыши в кладовой у Красной Шапочки» | |
| II. «В гости к Красной Шапочке» | Повороты кругом, прыжком, стоя на месте | Чередование ходьбы на месте с высоким поднимание м бедра с ходьбой в движении по звуковому сигналу | Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким поднимание м бедра –  «лошадки» | С цветами | Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз | Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой | Метание предметов в горизонтальн ую цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) | Ползание на средних и низких четверень ках по доске, положенн ой горизонта льно (ширина | «Подбрось, поймай» | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | (П) | (З) |  | доски 15–  20 см) (О) |  | |
| III. «Мой  веселый звонкий мяч» (загадки о мяче) | Повороты кругом стоя на месте, прыжком | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук | Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног) | С мячами | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча)  (З) | Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног  (П) | Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м)  (О) | «Кто быстрее?» (сползани е на четверень ках наперегон ки до определен ного места) | «Юла» | |
| IV. «Мой  веселый звонкий мяч» (загадки о мяче) | Перестроен ие из колонны по одному в шеренгу | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук | Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног) | С мячами | Ходьба по гимнастическ ой скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя  (О) | Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу  (З) | Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м)  (П) | «Кто быстрее?» (сползани е на четверень ках наперегон ки до определен ного места) | «Найди и промолчи» | |
| **МАРТ** | | | | | | | | | |  |
| I.  «Волшебная палочка- выручалочк а» (гимн. палка) | Перестроен ие из колонны по одному в колонну по два в | Ходьба с дополнитель ным заданием для рук и плечевого | Непрерывны й бег  «змейкой» с гимнастичес кой палкой в руках (1,5 | С  гимнастичес кой палкой | Ходьба по гимнастическ ой скамейке с палкой за головой на плечах | Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3–5 м) | Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с | «Перепол зи через кочку» | «Пастух и стадо» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | движении | пояса с гимнастическ ой палкой | минуты) |  | (О) | (П) | расстояния 2 м  (З) |  |  |
| II.  «Волшебная палочка- выручалочк а» (гимн. палка) | Перестроен ие из колонны по одному в колонну по два в движении | Ходьба на носках, пят- ках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук (с гимн. палкой) | Бег со средней скоростью 40–60 м в  чередовании с ходьбой (3–4 раза) | С  гимнастичес кой палкой | Ходьба по гимнастическ ому буму с палкой за головой  (П) | Прыжки с высоты в обруч (высота 25 см)  (З) | Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м | Лазание по гимнастич еской стенке произволь ным способом (высота 2,2 м) (О) | «Подбрось- поймай» |
| III.  «Автомобил исты» (с колечками диаметром 15–20 см) | Перестроен ие из колонны по одному в колонну по три в движении | Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого цвета) | Бег со сред- ней скоростью 40–60 м в  чередова- нии с ходьбой, по од-ной сторо не зала про- бегать по узкой извилистой дорожке | С кольцами | Ходьба по гимнастическ ому буму с поворотом кольца вправо и влево  (З) | Прыжки с высоты с места (высота 10–  15 см) | Метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м)  (О) | Лазание по гимнастич еской стенке произволь ным способом (высота 2,5 м)  (П) | «Бездомны й заяц» (кольца используют ся как домики) |
| IV.  «Автомобил исты» (с колечками диаметром 15–20 см) | Перестроен ие из колонны по одному в колонну по три в | Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной | Бег со средней скоростью 40–60 м  «змейкой» в чередовании | С кольцами | Ходьба по гимнастическ ому буму с поворотом кольца вправо и влево | Прыжки с высоты с места (высота 10–  15 см) | Метание предметов на дальность (за черту) (расстояние 3,5– | Лазание по гимнастич еской стенке произволь | «Такси» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | движении | ножке, присесть) | с ходьбой (80–120 м) |  |  | (О) | 6,5 м)  (П) | ным способом (высота 2,5 м)  (З) |  |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | | | | |
| I. «Веселые туристы» (с рюкзачками  ) | Перестроен ие из колонны по одному в колонну по четыре | Ходьба в колонне  «змейкой», с поворотом кругом по сигналу | Чередование бега в колонне с бегом врассыпную в медленном темпе (2–3 раза) | «Отдых на лесной полянке» и игровые упражнения с хлопочками | Ходьба по наклонному бревну с дополнительн ыми заданиями для рук  (О) | Прыжки в высоту с места (высота 10–  15 см)  (П) | Метание предметов в даль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м)  (О) | Лазание по лестнице- стремянке | «Огуречик, огуречик…» |
| II. «Веселые туристы» (с рюкзачками  ) | Перестроен ие из колонны по одному в колонну по четыре в движении | Ходьба в колонне  «змейкой»; с остановкой на сигнал – сесть по- турецки без помощи рук; встать на одной ножке, удержав равновесие | Бег по залу в медленном темпе; с остановкой по сигналу – присесть; лечь на живот | Игровые упражнения с хлопочками на лесной полянке | Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на пояс  (П) | Прыжки через 3–4 предмета поочередно через каждый (высота 10–15 см)  (З) | Метание предметов вдаль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м) | Лазание по лестнице- стремянке  (О) | «Птицы и лиса» |
| III. «На  помощь трем поросятам» | Размыкани е на вытянутые руки вперед и в | Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через | Обычный бег в колонне в чередовании с бегом | «Мы сильные» (с гантелями) | Ходьба по наклонному бревну с перешагивани ем через | Прыжки с короткой скакалкой | Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м) | Лазание по лестнице- стремянке | «Поймай комара» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | стороны | лужицы) | широким шагом (по волчьи) |  | предметы (кирпичики)  (З) |  | (С) | (П) |  |
| IV. «В гости к трем поросятам» | Нахождени е своего места в колонне, в шеренге, в кругу | Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу | Чередование бега в парах по кругу, взяв-шись за ру-ки с бегом врассыпную по залу | С шишками | Ходьба по наклонному бревну с перешагивани ем через предметы (кирпичики | Прыжки с короткой скакалкой  (О) | Бросание мяча верх и попытка поймать его  (О) | Лазание по лестнице- стремянке  (З) | «Жуки» |
| **МАЙ** | | | | | | | | | |
| I.  «Волшебная палочка- скакалочка» | Размыкани е и смыкание при построении обычным шагом | Ходьба по профилактич еской дорожке | Бег с дополнитель ным заданием: догонять убегающего | Упражнения с палками | Ходьба по наклонному буму  (О) | Прямой галоп  (П) | Бросание мяча вверх и ловля его  (З) | Вползани е на невысоку ю гору, опираясь на колени и помогая себе руками | Перебрасы вание мяча через невысокие предметы |
| II.  «Колобок» | Размыкани е и смыкание при построении обычным шагом | Ходьба по профилактич еской дорожке | Бег на скорость (до 15–20 м) | «Колобок» | Ходьба по наклонному буму  (П) | Прямой галоп  (С) | Бросание мяча вверх и ловля его | Влезание на гимнастич ескую стенку и спуск с нее  (О) | «Бросание мяча вперед» |
| III. «На  рыбалку» | Повороты направо и налево | Ходьба приставным шагом | Чередовать бег в колонне друг | «Рыбаки» | Ходьба по наклонному буму | Прыжки в высоту с места через | Метание на дальность правой и | Влезание на гимнастич | «Рыбаки и рыбки» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | переступан ием | вперед и назад | за другом с бегом в рассыпную |  | (З) | шнур (высота 5 м) | левой рукой (2,5–5 м)  (О) | ескую стенку и спуск с нее  (П) |  |
| IV. «В  гостях у Гантелькин а» | Повороты направо и налево переступан ием | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную |  | «Упражнения Гантелькина» | Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м) | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м) | Влезание на гимнастич ескую стенку и спуск с нее | «Прокати обруч» |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотиваци я | Перестроени е | Ходьба | Бег | Общеразви вающие упражнени я (ОРУ) | Упражнения на Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I. «Сбор урожая» | Построение в колонну, равнение на ведущего | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе | Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением  ), остановка по сигналу | С малыми мячами | Ходьба по гимнастическ ой скамейке, неся корзину с овощами  (О) | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч  (П) | «Попади в обруч» | Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку  (З) | «Огородник и» (стоя в шеренге, дети поочередно передают овощи в корзину) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| II.  Традицион ная структура занятия | Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, врассыпную | Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень | С малыми мячами | Ходьба по гимнастическ ому буму, перешагивая кирпичики  (П) | Прыжки на двух ногах с продвижен ием вперед, между кеглями  «змейкой»  (З) | Подбрасыв ание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками (10 раз подряд)  (О) | Лазание по наклонной лестнице чередующимс я шагом | «Веселое соревновани е» – кто скорее до флажка с подлезанием под воротца |
| III.  Традицион ная структура занятия | Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну | Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне | Бег мелким и широким шагом | С  гимнастиче скими палками | Ходьба по гимнастическ ому буму на носках, в руках скакалка  (З) | «Веселая эстафета с мячом» | Подбрасыв ание мяча вверх и лов-ля его одной рукой (4–6  раз подряд) (О) | Ползание на четвереньках  «змейкой» между пред- метами  (П) | «Удочка» |
| IV.  Занятие, построенн ое на эстафетах, соревнова ниях и подвижны х играх | Построение в пары на месте и в движении | «Найди свое место в ко- лонне» – во время ходь- бы врассыпную по звуковому сигналу де- ти находят свое место в колонне | «Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег с «овощами» до корзины) | С  гимнастиче скими палками | Ходьба по гимнастическ ому буму на носках, в руках скакалка | «Пингвины с мячом» – эстафета (прыжки с зажатым между коленями мячом до ориентира) | «Прокати мяч между предметами  » (шири-на  30–40 см,  длина 3–4 м) | «Кто быстрее доползет» – ползание по гимнастическ ой скамейке на четвереньках | «Догони свою пару» |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I.  «Экскурси | Построение в две | Ходьба в глубоком | Бег  «змейкой»; | «Тренировк а | Ходьба по веревке | Перепрыги вание | Бросание мяча о пол | Ползание на четвереньках | «Стой» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| я в осенний лес на велосипеде  » | колонны | приседе в колонне, с поворотом туловища назад | широким шагом, преодолевая препятствия | велосипеди ста» | (диаметр 1,5–  2 см)  (О) | лежащих досок с ме- ста, отталкивая сь двумя ногами | поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд)  (З) | между предметами, чередуя с бегом  (С) |  |
| II.  Традицион ная структура занятия | Повороты на месте прыжком в разные стороны; построение в круг | Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках | Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу | С  большими мячами | Ходьба по веревке, выложенной  «змейкой» с мешочком на голове  (П) | Перепрыги вание доски с поворотом сначала на 90 º, потом  на 180 º  (10–12 раз) | Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м)  (З) | Лазание по гимнастическ ой стенке разноименны м способом, перелезая с пролета на пролет  (О) | «Коршун и наседка» |
| III.  Традицион ная структура занятия | Перестроени е в два круга | Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед | Бег длинной и короткой  «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу | С  большими мячами | Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове  (З) | Прыжки через предметы (высота 15–  20 см) по прямой на 2-х ногах  (О) | Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м) | Лазание по гимнастическ ой стенке разноименны м способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа  (П) | «Ловишки с мячом» |
| IV.  Занятие, построенн ое на эстафетах, | Расчет на первый- второй в шеренге, в колонне | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной | «Встречные перебежки» | С лентами разного цвета | «По кочкам» – ходьба по кирпичикам | Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в | «Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между | Лазание по гимнастическ ой стенке разноименны м способом, | «Воробышки  » |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| соревнова ниях и подвижны х играх |  | вперед, на высоких четвереньках  , с выполнение м задания по звуковому сигналу (присесть) |  |  |  | обруч, через скамейку, вокруг модуля) | кеглями с бадминтон ной ракеткой и мячом) | перелезая на соседний пролет с изменением темпа |  |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I.  «Путешест вие по родному городу» | Перестроени е в две колонны; повороты на месте | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами | Бег противоходо м; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу | С лентами разного цвета | Ходьба по гимнастическ ому буму с приседанием на середине  (О) | Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижен ием вперед  (П) | Подбивани е ракетной волана; упражнени е в ловле мяча после броска о пол | Лазание по гимнастическ ой скамейке с переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске  (З) | «Попади в яблочко» |
| II.  Традицион ная структура занятия | Повороты на месте кругом; перестроени е в три колонны | Ходьба с заданиями | Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег врассыпную; в колонне; обычный бег | С лентами разного цвета | Ходьба по гимнастическ ому буму, с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от бума)  (П) | Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаяс ь вперед (З) | Перебрасы вание мяча друг другу от груди снизу  (О) | Ползание на животе и на четвереньках по гимнастическ ой скамейке | «Медведь и пчелы» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| III.  Традицион ная структура занятия | Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны | Ходьба с закрытыми глазами (3–4 м) | Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге | На гимнастиче ских скамейках | Легкий бег по гимнастическ ой скамейке, на конце носков в обозначенное место  (З) | Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаяс ь вперед | Перебрасы вание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя)  (П) | Ползание по гимнастическ ой скамейке на животе, подтягиваясь руками;  на четвереньках  (О) | «Эстафета парами» |
| IV.  Зачетное занятие | Повороты на месте | Ходьба в колонне по одному; парами | Бег с остановкой по звуковому сигналу | На гимнастиче ских скамейках | Ходьба по буму с поворотами | Прыжки на двух ногах с продвижен ием вперед | Подбрасыв ание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками | Лазание по лестнице разноименны м способом | «Ловишки с приседанием  » |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | | | |
| I. «Мы –  туристы» | Расчет на первый- второй- третий; перестроени е по расчету | Ходьба через предметы | Бег с препятствия ми (по наклонной доске, через воротики) | «Тренировк а туриста перед походом» | Ходьба по скамейке с закрытыми глазами | Прыжки на мягкое по- крытие с высоты 30 см на обозначенн ое место (со скамейки)  (О) | Перебрасы вание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди  (З) | Ползание по гимнастическ ой скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине  (П) | «Эстафета с рюкзачком» |
| II.  Традицион ная структура | Построение в звенья за ведущим | Ходьба с заданиями на руки; высоко | Медленный бег, чередующий ся с | В парах | Ходьба по гимнастическ ому буму, бросая мяч то | Прыжки с бума в обозначенн ое место | Перебрасы вание мяча через сетку из-за | Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч | «Мороз- Красный нос» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| занятия |  | поднимая колени; спиной вперед | прыжками с ноги на ногу |  | справа, то слева о пол и ловля его двумя руками  (О) | (высота 40 см)  (П) | головы, снизу, от груди | головой  (З) |  |
| III.  Традицион ная структура занятия | Перестроени е в пары, в колонны | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках  , на пятках и носках | Бег высоко поднимая колени; пронося прямую ногу через сторону; по сигналу – врассыпную | В парах | Ходьба по гимнастическ ому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и лов-ля его двумя руками  (П) | Прыжки со скамейки и обратно впрыгивани е на скамейку  (З) | «Попади в кегли» | Перелезание через бум правым и левым боком  (О) | «Охотники и зайцы» |
| IV.  Занятие, построенн ое на эстафетах, соревнова ниях и подвижны х играх | Построение в шеренгу; в две шеренги | Обычная ходьба в со- четании с ходьбой на носках, пят- ках; по сиг- налу с поворотом кругом | «Уголки» | В парах | «Перелезь и подлезь» (перелезание через бум и подлезание под него) | «Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком) | «Мяч капитану» | Имитация движений пловца на скамейке | «Лиса и птицы» |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | | | | |
| I. «Забавы Зимушки- зимы» | Перестроени е в одну, в три колонны | Имитационн ая ходьба лыжника, конькобежца; ходьба широким шагом; по сигналу – | Бег высоко поднимая колени; с преодоление м «снежных преград» (скамейка – перепрыгива | Со  «снежками  » | Ходьба по гимнастическ ому буму, перекладывая  «снежки» из рук в руки над головой | «На одной ножке по дорожке» | «Метание снежков» вдаль правой и левой рукой  (6–9 м) | Лазание по наклонной доске и скатывание с нее | «Ловишка с мячом» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | прыжки на двух ногах | ние) |  | (З) |  | (О) | (П) |  |
| II.  Традицион ная структура занятия | Построение в круг; размыкание на вытянутые руки | Ходьба по кругу, взявшись за руки | Обычный бег с остановкой по сигналу | Со  «снежками  » | Ходьба по гимнастическ ому буму, перекладывая  «снежки» из рук в руки над головой | Прыжки в длину с места  (О) | Метание правой и левой рукой в горизонтал ьную цель с расстояния 3,5 м  (П) | Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет  (З) | «Мышеловка  » |
| III.  Занятие с элементам и аэробики | Перестроени е в пары | Ходьба с приставным шагом с притопом и прихлопом | Бег со сменой направления движения по музыкально му сигналу | Аэробика | Ходьба по гимнастическ ому буму на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы  (О) | Прыжки в длину с места, перепрыгив ая  «бревнышк и»  (П) | Метание малого мяча в вертикальн ую цель с расстояния 3,5–4 м на высоту  2,2 м (З) | Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет | «Ловля обезьян» |
| IV.  Занятие, построенн ое на эстафетах, соревнова ниях и подвижны х играх | Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны | Ходьба перекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком | Бег  «змейкой» на носках со сменой ведущего по сигналу | Аэробика | «Кто скорее к флажку» (бум – бег на носках, канат – прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя) | «Кто дальше прыгнет?» - прыжки через скакалку | «Попади в корзину» (метание мячей в корзину) | «Подлезь  и не задень» – подлезание правым и левым боком | «Мы –  веселые ребята» |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | | | |
| I. | Построение | Ходьба в | Бег при | С | Легкий бег по | Прыжки | «Не задень | Ползание по | «Пустое |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| «Пожарны е на учении» | в одну, в три колонны | колонне; в шеренге; по сигналу принять  и. п. – лежа на полу | ставным ша- гом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой направляющ его | гимнастиче скими палками | буму, раскладывая и собирая мелкие предметы  (П) | через длинную скакалку (неподвижн ую)  (З) | кегли» | пластунски до обозначенного места  (О) | место» |
| II.  Традицион ная структура занятия | Перестроени е в шеренгу | Ходьба широкой  «змейкой»; выпадами; спиной вперед | Бег между предметами  «змейкой»; по сигналу – остановиться и присесть | С  гимнастиче скими палками | Ходьба, по гимнастическ ому буму, высоко поднимая колени, перешагивая предметы  (З) | Прыжки через длинную скакалку (качающую ся)  (О) | «Не выпускай мяч из круга» | Ползание по пластунски  «змейкой» между предметами  (П) | «Поспеши, но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира) |
| III.  Занятие с элементам и аэробики | Равнение в колонне, в шеренге; перестроени е в звенья | Ходьба на четыре сче- та, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук | Бег с изменением темпа по музыкально му сигналу; бег с захлестыван ием голени | Аэробика | Работа на гимнастическ их кольцах: вис, раскачивание, соскок  (О) | Прыгни через скамейку | Перебрасы вание мяча друг другу через сетку  (П) | Ползание по пластунски в сочетании с перебежками  (З) | «Кто летает» |
| IV.  Занятие, построенн ое на эстафетах, соревнова | Перестроени е в шеренгу; в колонну по диагонали; расчет на 1– 2-й в | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, | Бег на носках; по сигналу – врассыпную в сочетании с | Аэробика | «Не потеряй груз» – бег по буму с мячами (сколько сумел взять в руки из | «Спрыгни точно в намеченное место» (с бума в обруч с вы | Элементы футбола:  «Проведи мяч в ворота» – прокатыван | «Доберись и подай сигнал» (лазание по гимнастическ ой стенке до колокольчика) | «Мы –  веселые ребята» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ниях и подвижны х играх | движении | высоко поднимая колени; по сигналу – с поворотами прыжком кругом | построением по диагонали |  | корзины) | соты 30–  40 см) | ие мяча правой и левой ногой в заданном направлени и |  |  |
| **МАРТ** | | | | | | | | | |
| I. «Мы –  юные циркачи» | Построение в один круг, в два круга –  «на арене цирка» | Обычная ходьба в сочетании с имитационн ой ходьбой гимнастов, силачей | Бег  «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени; бег через препятствия | С  гантелями | Ходьба по гимнастическ ому буму, через предметы с хлопками над головой (боком) | Прыжки вверх с 3–4 шагов с касанием предмета, подвешенн ого на 15–  20 см выше поднятой руки –  «клоун»  (О) | Перебрасы вание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу через сетку  (З) | Лазание по шесту  (З) | «Передвиже ние по залу с ведением малого мяча ногами» |
| II.  Традицион ная структура занятия | Перестроени е в три колонны | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне | Бег по кругу, изменяя направление; спиной вперед | С  гантелями | Ходьба по гимнастическ ому буму, через предметы с хлопками над головой (боком)  (З) | Перешагив ание предметов, в конце с 3–4 шагов выпрыгнут ь вверх и коснуться рукой игрушки  (П) | Перебрасы вание малого мяча из правой руки в левую на месте  (О) | Лазание по шесту | «Горелки» |
| III. | Перестроени | Ходьба на | Бег на | Аэробика | «Стойка | Прыжки: с | Перебрасы | Лазание по | «Охотники и |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятие с элементам и аэробики | е в три колонны | четыре сче- та, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук | носках, пронося прямые ноги через стороны; по музыкально му сигналу чередовать с ходьбой с притопами |  | баскетболиста  »; «На одной ножке по дорожке» | 3–4 шагов коснуться предмета  (З) | вание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира  (П) | канату  (О) | звери» |
| IV.  Занятие, построенн ое на эстафетах, соревнова ниях и подвижны х играх | Повороты направо, налево в колонне, в шеренге | Ходьба со сменой ведущего, по сигна-  лу – прыжки | Бег  «змейкой» на носках, по сигналу – остановка | Аэробика | «Сумей сбить с бревна» – дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на бревне | «Сделай как можно меньше прыжков» – прыжки широким шагом до ориентира | «Попади в обруч» – метание в горизонтал ьную цель | Лазание по канату | «Караси и щуки» |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | | | | |
| I. «Мы –  космонавт ы» | Перестроени е в две, три колонны на месте и в движении | Ходьба выпадами | Обычный бег по сигналу: «К звездам!» – подойти к заданному месту и залезть на него | «Подготовк а космонавто в к полету» (с обручами) | «Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями  «змейкой» | Прыжки в высоту с разбега (30–40см)  (О) | Перебрасы вание малого мя- ча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске  (З) | «Выход в космос» – подлезание правым и левым боком под дугой  (П) | «Третий лишний» |
| II.  Традицион | Перестроени е в пары на | Обычная ходьба в | Медленный бег в | «Подготовк а | «Мяч водящему»; | Прыжки в высоту с | Перебрасы вание на | Пролезание правым и | «Мы –  веселые |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ная структура занятия | месте, по сигналу – в движении | сочетании с ходьбой на высоких четвереньках | течении одной минуты: широкой  «змейкой» с остановкой на сигнал – свисток | космонавто в к полету» (с обручами) | обводка мяча между кеглями  «змейкой» | разбега  (30–40см)  (П) | бивного мяча снизу, стоя лицом друг к другу  (О) | левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15 см от пола  (З) | ребята» |
| III.  Занятие с элементам и аэробики | Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному | Ходьба с притопами, с прихлопами | Бег с приставным шагом правым и левым боком | Аэробика | «Обеги мяч» –  бег  «змейкой», обегая мячи до ориентира | Прыжки в высоту с разбега (30–40см)  (З) | Перебрасы вание набивного мяча из-за головы  (П) | Вис на гим- настической стенке, поднимая прямые ноги держать угол, раз-  водить ноги в стороны  (О) | «Волк во рву» |
| IV.  Занятие, построенн ое на эстафетах, соревнова ниях и подвижны х играх | Построение в колонну, перестроени е в звенья | Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной  «змейкой» | Бег длинной  «змейкой», по сигналу – бег врассыпную | Аэробика | «Обеги мяч» –  бег  «змейкой», обегая мячи до ориентира | Эстафета  «Кто быстрее» – перепрыгив ание кирпичиков на одной ноге | «Пронеси волан и не урони» |  | «Ловишка, бери ленту» |
| **МАЙ** | | | | | | | | | |
| I.  «Олимпий ские звезды» | Построение в три колонны | Ходьба парами в колонне, по сигналу | Челночный бег 3x10 м в медленном темпе | Со шнуром | Ходьба по буму с мешочком на голове |  | Броски набивного мяча  (2,5 м) | Лазание по веревочной лестнице разноименны | «Быстрые и меткие» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | перестроени е в одну колонну |  |  | (П) |  | (З) | м способом  (О) |  |
| II.  Традицион ная структура занятия | Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами (в разные стороны) | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед | Бег в медленном темпе по пересеченно й местности | Со шнуром | Ходьба по буму с мешочком на голове  (З) | Прыжки в длину с разбега (6 м), подбирая толчковую ногу  (О) | Броски набивного мяча  (2,5 м) | Лазание по веревочной лестнице одноименным способом  (П) | «Лиса и куры» |
| III.  Традицион ная структура занятия | Размыкание из одной колонны в три колонны | Ходьба перекатом с пятки на носок | Бег  (20–30 м) | Аэробика | На гимнастическ их кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок  (С) | Прыжки в длину с разбега 8 м  (130–150 м)  (П) | Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой  (О) | Лазание по веревочной лестнице свободным способом  (З) | «Лесная эстафета» |
| IV.  Занятие, построенн ое на эстафетах, соревнова ниях и подвижны х играх | Ходьба с перестраиван ием в 3–4 колонны | Ходьба с различными движениями рук; медленный бег боком приставным шагом | Бег на короткую дистанцию (30 м и  10 м) | Аэробика | Ходьба с  «мешочками» на голове по скамейке сначала прямо широким шагом, затем боком приставным шагом (2–3 | Прыжки в длину с разбега | Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой | Лазание по гимнастическ ой стенке, перелезая с пролета на пролет | «Сокол  и голуби» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | круга) |  |  |  |  |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестроени е | Ходьба | Бег | Общеразв ивающие упражнен ия (ОРУ) | Упражнения на Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижны е игры (ПИ) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I.  Традиционн ая структура занятия | Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне | Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра  «Будь внимательн ым» | Бег  «змейкой», по сигналу – смены ведущего | Без предметов | Ходьба по гимнастическ ому буму боком, приставным шагом, руки за голову  (О) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места  (П) | Подбивание ракеткой волана как можно большее число раз без падения | Пролезание в обруч правым и левым боком  (З) | «Ловишка с лентами» |
| II. «Мы -  волейболис ты» | Построение в колонну. Повороты направо, налево | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастичес ким шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову | Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку | С  большим мячом | Ходьба гимнастическ им шагом по ска-мейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх)  (П) | Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен  (З) | Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд  (О) | Лазание по гимнастичес кой стенке, перелезая с пролета на пролет | «Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание) |
| III. | Перестроени | Обычная | Бег на | С | Ходьба по | Прыжки через | Бросать мяч с | Ползание на | «Лягушки |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Традиционн ая структура занятия | е в три звена. Игра  «Найди свое звено» | ходьба на пятках, на наружных сводах сто- пы, врассыпную с нахождение м своего места в колонне | носках, с захлестыва нием голени, с изменение м темпа, с высоким поднимани ем коленей | большим мячом | гимнастическ ому буму  (З) | скакалку | хлопами, поворотами и другими заданиями  (П) | четвереньках по гимнастичес кой скамейке  (О) | и цапли» (прыжки) |
| IV. Занятие, построенно е на играх, эстафетах, игровых заданиях | Построение в две колонны | Обычная ходьба, по сигналу – ходьба врассыпную, на пятках | Бег в среднем темпе – 40 секунд,  по сигналу, чередуя с ходьбой | С обручем | «Полоса препятствий». Бег по скамейке на носках | «Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (высота 15–  20–30 см) | «Кто больше бросит мячей в баскетбольну ю корзину» | «Пролезание в воротники» | «Караси и щука» |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I.  Традиционн ая структура занятия | Перестроени е парами; 3–  4 раза менять направление движения по команде  «Кругом!» | Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет | Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы | С малыми обручами | Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6–8 кубиков, кеглей) | Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед  (О) | Перебрасыва ние мяча в парах из и. п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу  (С) | Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске  (П) | «Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира) |
| II. Занятие с | Перестроени | Ходьба | Бег на | Аэробика | Бег в среднем | Прыжки через | Броски мяча в | На | «Пустое |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| элементами аэробики | е парами; 3–  4 раза менять направление движения по команде  «Кругом!» | гимнастичес ким шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием | носках, с захлестыва нием голени назад, подскоком, боковым галопом |  | темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам, бревну | скамейку по 3–  5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной стороны площад-ки до другой.  Вращать скамейку вперед и назад | кольцо двумя руками от груди | гимнастичес кой лестнице принять  и. п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол | место» |
| III.  Традиционн ая структура занятия | Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении.  Перестроени е в три колонны | Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четверенька х, на носках | Обычный бег, бег  «змейкой», по сигналу – смена направлени я движения | С малыми обручами | Ходьба по гимнастическ ому буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед  (О) | Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота  20 см)  (П) | Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2  м (2–3 раза) | Ползание на четвереньках  ,  перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики)  (С) | Элементы городков  «Попади – сбей кеглю» |
| IV. Занятие, построенно е на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроени е в круг, в два круга | Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четверенька х | Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроен ие в пары | «Сбей кеглю»;  «Подбрось и поймай» | Ходьба по гимнастическ ой скамейке боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку, которую | Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке | Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями  «змейкой» | «Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40–  50 см) | «10  передач» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | держат дети поперек скамей-  ки (2–3 раза) |  |  |  |  |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I.  Традиционн ая структура занятия | Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом | Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу | Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом | С лентами | Ходьба по гимнастическ ому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение руками  (П) | Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота  20 см)  (С) | Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте  (О) | Лазание че- редующим- ся шагом по гимнастичес кой стене, касание ру- кой верхней перекладины  , переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д. | «Не урони» (перебрасы вание через сетку) |
| II. Занятие с элементами аэробики | Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте | Ходьба с ритмически ми хлопками под правую ногу.  Пружинисты й шаг носка | Бег на носках в разных направлени ях, по сигналу – бег в колонне | С лентами | На гимнастическ их кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок  (О) | Подпрыгивани е до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега  (С) | Ведение мяча одной рукой в движении  (П) | Лазание по 2–3 раза до верха гимнастичес кой стенки, ускоряя и замедляя темп передвижени я | «Найди, где спрятано» |
| III.  Традиционн ая структура | Перестроени е в 2, 3 колонны на месте; | Ходьба парами, тройками, по сигналу – | Бег парами, тройками, по сигналу – бег | С  гимнастич еской скакалкой | Ходьба по гимнастическ ому буму, выполняя при- | Прыжки через скакалку, продвигаясь между | Работа с мячом в движении одной рукой, | Ползание по гимнастичес кой скамейке на животе, | «Попрыгун чики- воробушки  » |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| занятия | расчет на 1- й, 2-й, 3-й в движении | ходьба врассыпную | врассыпну ю |  | седания на середине бума, руки вперед  (З) | расставленным и на площадке предметами | по сигналу – перейти на бег  (С) | подтягиваясь руками и толкаясь ногами  (О) |  |
| IV. Занятие, построенно е на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроени е из одной шеренги в круг, в два круга | Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки | Бег по кругу, по сигналу – смена направлени я | С  гимнастич еской скакалкой | «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты) | Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу | «Ловись, рыбка» (водящий ловит  «рыбку» в обруче) | Ползание по гимнастичес кой скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами | «Горелки» |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | | | |
| I.  Традиционн ая структура занятия | Перестроени е из одной шеренги в две | Чередование ходьбы  «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу | Чередовани е бега  «змейкой» в колонне с бегом врассыпну ю, с остановкой по сигналу | С  гантелями | Ходьба по гимнастическ ому буму с поворотом кругом на середине  (С) | Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге | Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал  (О) | Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами  (П) | «Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу) |
| II. «Смелые альпинисты  »  (предварите льная работа- загадка) | Построение в 2 шеренги,  3 шеренги | Ходьба с ритмически ми хлопками под правую ногу.  Пружинисты й шаг носка | Бег на носках в разных направлени ях, по сигналу – бег в колонне | С лентой | На гимнастическ их кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок | Подпрыгивани е до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега | Работа с мячом одной рукой в движении  (П) | Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами | «Найди, где спрятано» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | (О) | (С) |  |  |  |
| III.  Традиционн ая структура занятия | Перестроени е в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1- й, 2-й, 3-й в движении | Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную | Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпну ю | С  гимнастич еской скакалкой | Ходьба по гимнастическ ому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед  (З) | Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3 удара мяча о пол на каждый шаг | Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег  (С) | Ползание по гимнастичес кой скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами  (О) | «Попрыгун чики- воробушки  » |
| IV. Занятие, построенно е на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроени е из одной шеренги в круг, в два круга | Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки | Бег по кругу, по сигналу – смена направлени я | С  гимнастич еской скакалкой | «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты) | Прыжки в длину с разбега | «Ловись, рыбка» (водящий ловит  «рыбку» в обруче) | Ползание по гимнастичес кой скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами | «Горелки» |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | | | | |
| I.  Традиционн ая структура занятия (с мячом) | Расчет на 1- й, 2-й; перестроени е из одной шеренги в две | Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов | Бег с мячом в руках с преодолени ем препятстви й (воротики) | С мячами | Ходьба по гимнастическ ому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя  (О) | Впрыгивать с разбега в 3 шага на предметы высотой до 40 см; спрыгивать с них  (З) | «Попади в обруч» | Ползание по- пласту-нски до ориентира, прокатывая перед собой мяч  (П) | «Отбери у противника мяч ногой» (элементы футбола) |
| II. Занятия с элементами | Расчет на 1- й, 2-й, | Ходьба с ритмичным | Чередовани е обычного | Аэробика | Ходьба по гимнастическ | Прыжки в длину с места | «Попади в кольцо» | Лазание по веревочной | Игра на внимание |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| аэробики | 3-й;  перестроени е по расчету | притопыван ием, двигаясь в колонне и по кругу | бега с бегом, высоко поднимая колени |  | ому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя | (не менее 100 см)  (С) |  | лестнице чередующим ся шагом  (О) | «Сумей изобразить спортсмена  » |
| III.  Традиционн ая структура занятия (с обручами) | Перестроени е в 2, 3 колонны через середину | Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук | Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, за- хлестывая голень на- зад, по сигналу – надеть обруч на себя | С  обручами | Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастическ ому буму, сохраняя равновесие  (П) | Прыжки в длину с места (не менее  100 см) | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)  (О) | Ползание по- пласту-нски под шнуром до ориентира (4–5 м)  (З) | «Попрыгун чики- воробушки  » |
| IV. Занятие, построенно е на играх, эстафетах, игровых заданиях | Расчет на 1- й, 2-й,  3-й;  перестроени е из одной колонны в три по расчету | Чередование ходьбы врассыпную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей) | Чередовани е бега врассыпну ю по залу с бегом  «змейкой» | С лентами | «Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол);  «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей);  «Отбери мяч у противника ногой» (футбол);  «Подбрось и поймай мяч на ракетку после отскока от пола» (бадминтон);  «Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения) | | | | |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | | | |
| I.  Традиционн ая | Перестроени е в 4 колонны | Ходьба в сочетании с другими | Бег с палкой в чередовани | С  гимнастич ескими | Ходьба по гимнастическ ой скамейке с | Прыжки через короткую скакалку | Метание малого мяча в вертикальную | Лазание по гимнастичес кой стенке с | Игра  «Перелет птиц» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| структура занятия | через середину, расхождение парами налево, направо | движениями: перешагиван ие через палку | и с прыжками на одной ноге | палками | перешагивани ем через палку  (З) | разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге)  (О) | цель, стоя на коленях  (П) | пролета на пролет |  |
| II. Занятия с элементами аэробики | Перестроени е из одного круга в два | Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастичес ким шагом с носка | Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом | Аэробика | На кольцах: вис, раскачивание согнувшись, стойка, соскок  (О) | Прыжки через короткую скакалку  (П) | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние  3 м) | Подлезание под дугу в группировке (40–  50 см) | Эстафета – бег со скакалкой |
| III.  Традиционн ая структура занятия (с обручами) | Расчет на 1- й, 2-й,  3-й, 4-й;  размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону | Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четверенька х | Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу | С  гимнастич ескими палками | Ходьба по гимнастическ ому буму навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу  (С) | Прыжки через короткую скакалку на месте в парах  (З) | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние  3 м) (П) | Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)  (О) | «Кого назвали, тот и ловит» (на внимание) |
| IV. Занятие, построенно е на играх, эстафетах, игровых | Перестроени е из одной шеренги в две; перестроени | Ходьба на носках, по сигналу – на низких четверенька | Бег длинной  «змейкой», по сигналу – присесть, | С  флажками | Эстафета: бег по гимнастическ ому буму на носках, соскок | «Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через | Отбивать волан бадминтонно й ракеткой на месте правой | Игра-упра- жнение  «Достань флажок» – лазание по | «Совушка» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| заданиях | е из двух шеренг в два круга | х, ходьба спиной вперед | быстро встать и продолжит ь бег |  | в обозначенное место | короткую скакалку | и левой рукой поочередно  (О) | гимнастичес кой стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке |  |
| **МАРТ** | | | | | | | | | |
| I.  Традиционн ая структура занятия | Самостоятел ьно строиться в круг, в два круга | Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе | Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м  (3–4 раза) | С  бадминтон ными ракетками | Ходьба по гимнастическ ому буму, поднимая поочередно но-гу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую  (О) | Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см | Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой  (П) | Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой  (З) | «Удержи волан на ракетке» |
| II. Занятия с элементами аэробики | Перестроени е из одной колонны в две в движении | Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках | Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом | Аэробика | Ходьба по шнуру (8–10 м) с мешочком на голове  (500 г)  (С) | Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку  (О) | Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой | Лазание по веревочной лестнице чередующим ся способом  (П) | «Второй лишний» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| III.  Традиционн ая структура занятия | Расчет на 1- й, 2-й,  3-й.  Перестроени е из одной шеренги в две, три | Ходьба на высоких четвереньках  ; высоко поднимая колено; спиной вперед | Обычный бег; спиной вперед;  «змейкой»; по сигна- лу – смена ведущего | С  бадминтон ными ракетками | Ходьба по гимнастическ ому буму, высоко поднимая ногу вперед, вы-  полняя хло- пок под но- гой, соскок на мягкое покрытие  (П) | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см)  (О) | | Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира  (З) | | Лазание по веревочной лестнице чередующим ся способом | | «Подай высоко и далеко» (элементы бадминтон а) |
| IV. Занятие, построенно е на играх, эстафетах, игровых заданиях | Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом | Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппирова ться | Бег широким и коротким шагом | С  бадминто нными ракетками | Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира»,  «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку» (работа в парах) | | | | | | | |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | | | | | | | |
| I.  Традиционн ая структура занятия.  «Мы –  туристы» | Перестроени е из одной колонны в две | Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкально му сигналу – остановка (лечь на пол) | Бег в быстром темпе 20–  30 м (2–3  раза) | С длинной веревкой | Ходьба в колонне по одному, по гимнастическ ой скамейке с мешочками на голове; по команде одновременн о присесть, встать (10–12 | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие | Метание в горизонтальн ую цель с расстояния 3,5–4 м | | Из виса на гимнастичес кой лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх | | Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | раз; подбрасыван ие мешочков и ловля одной рукой (10 раз) |  |  |  |  |
| II. Занятия с элементами аэробики | Повороты направо, налево прыжком на месте | Ходьба парами на носках, гимнастичес ким шагом; ходьба с поворотом кругом | Бег в колонне  «змейкой», изменяя темп движения | Аэробика | Ходьба по гимнастическ ому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие  (О) | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие | Метание в горизонтальн ую цель с расстояния 3,5–4 м  (С) | Из виса на гимнастичес кой лестнице поднять ноги и держать угол  (П) | «Коршун и наседка» |
| III.  Традиционн ая структура занятия | Расчет на 1- й, 2-й, перестроени е в две шеренги | Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения | Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами | С длинной веревкой | Ходьба по гимнастическ ому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие  (З) | Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой  (О) | Из виса на гимнастичес кой лестнице поднять ноги и держать угол  (С) | «Догони свою пару» |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых | Перестроени е из одной шеренги в круг, в два круга | Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, | Бег с преодолени ем препятстви й (скамейка | Эстафета «Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперед» | | | Эстафета  «Отбивание мяча теннисной ракеткой в | Из виса на гимнастичес кой лестнице поднять ноги и | «Ловишка, бери ленту» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| заданиях |  | в стороны; по пенькам | – прыжки; бум – бег на носках) |  | | | движении» | держать угол |  |
| **МАЙ** | | | | | | | | | |
| I.  Традиционн ая структура занятия | Самостоятел ьное построение в круг | Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления | Челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–  2 минуты) | С малыми мячами | Ходьба по гимнастическ ому буму, на середине выполнить ласточку  (П) | Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180–  190 см)  (О) | Работа с теннисной ракеткой в парах (подача снизу)  (С) | Лазание по канату в три приема | Игра  «Перелет птиц» |
| II.  Традиционн ая структура занятия | Перестроени е из шеренги в колонну по диагонали | Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе | Обычный бег в чередовани и с ходьбой по диагонали | С малыми мячами | Ходьба по гимнастическ ому буму, на середине выполнить ласточку  (З) | Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок  (П) | Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая о пол)  (С) | Лазание по канату в три приема  (О) | «Докати обруч до флажка» |
| III.  Традиционн ая структура занятия | Перестроени е из одной колонны в три в движении | Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках | Бег в медленном темпе 350 м по пересеченн ой местности | С  обручем (два ребенка с одним обручем) | Ходьба по гимнастическ ому буму, на середине выполнить ласточку | Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок  (З) | Метание на дальность на расстояние 6–  10 м (О) | Лазание по канату в три приема  (П) | «Охотники и звери» |
| IV. Занятие, | Размыкание | Ходьба | Бег в | С | Ходьба по | Прыжки через | Метание на | Лазание по | «Пионербо |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | из колонны приставным шагом вправо и влево | шеренгой с одной стороны зала на другую | медленном темпе 350 м по пересеченн ой местности | обручем (два ребенка с одним обручем) | гимнастическ ому буму, на середине выполнить ласточку | длинную скакалку: прыгать несколько раз подряд, выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами  (О) | дальность на расстояние 6–  10 м | канату до середины на руках (развитие силы) | л» |