



# Календарное планирование физкультурных занятий

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

### Целевые ориентиры освоения программы:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы вовремя передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следят за правильной осанкой.
- Участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей)
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

## РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Сентябрь*

### Задачи

Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения: на перебрасывание мяча и подлезание под воротики; прыжки на двух ногах. Провести мониторинг развития физ. качеств детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах.

### Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) (*физическая культура*); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат (*физическая культура, социализация, коммуникация*)

	<p>1-я неделя <b>Занятия 1-2</b> Тема: «Здравствуй, детский сад. День знаний».</p> <p><b>Мой дом, моя семья, моя родина</b></p>	<p>2-я неделя <b>Занятия 3-4</b> Тема: «Здравствуй, детский сад. День знаний».</p>	<p>3-я неделя <b>Занятия 5-6</b></p>	<p>4-я неделя <b>Занятия 7-8</b> Тема: «Что нам осень подарила: овощи и фрукты».</p> <p><b>Во саду ли , в огороде</b></p>
--	---	--	--	---

### Виды детской деятельности

1-я часть <b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м- ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три			
<b>Общеразвивающие</b>	Комплекс с мячом(20 см)	Комплекс с мячом (20 см)	Комплекс с малым мячом	Комплекс с малым мячом

<b>Упражнения</b>				
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Физкультурно-музыкальное развлечение «День Знаний»</b>	<b>Диагностика</b> <b>1. Перебрасывание</b> мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) <b>2. Ходьба</b> по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове <b>3. Упражнение «Крокодил».</b> <b>4. Прыжки</b> с разбега с доставанием до предмета	<b>1. Ползание</b> по гимн.скамейке на животе, подтягиваясь руками <b>2. Перебрасывание</b> мячей друг другу двумя 2-я руками из-за головы с отскоком от пола <b>3. Ходьба</b> по гимн.скамейке с хлопками под ногой, на середине скамейки - приседание <b>4. Спрыгивание</b> со скамейки на полусогнутые ноги	<b>1. Ходьба</b> по гимн.скамейке боком, приставным шагом через мячи. <b>1. Подлезание</b> под воротики правым и левым боком <b>3 Прыжки</b> с разбега с доставанием до предмета
<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберется до флажка?» ПДД	«Найди свой дом»	«Цветные автомобили»	«Огородники» (две команды)
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	Слово и движение «Ветер веет над полями»	«Вершки и корешки» Пальч. гимн «Покажите пальцем»	«Найди и промолчи» Слово и движение «Дети утром рано встали»	Ходьба в колонне с дыхательными упражнениями

**Октябрь**

**Задачи**

Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания, отбиванию мяча на месте одной рукой. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; прыжках; в перебрасывании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; ползании на гимнастической скамейке. Развивать координацию движений в прыжках через шнур, лазании по гимн. лестнице. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике.

**Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)**

Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (*физическая культура*); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; (*музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация*)

	1-я неделя <b>Занятия 9-10</b> Тема «Кладовая леса: ягоды и грибы».	2-я неделя <b>Занятия 11-12</b> Тема: Семья .Мой дом.	3-я неделя <b>Занятия 13-14</b> Тема: Золотая осень.	4-я неделя <b>Занятия 15-16</b> Тема: <b>В мире животных</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение в колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному со сменой направления, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед; бег со сменой направления, «змейкой», семенящий, широким шагом, на носках, с захлестыванием голени, подскоком, бег до 60 с.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Парная гимнастика	Парная гимнастика	Комплекс с гимнастической палкой	Комплекс с гимнастической Палкой
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Прыжки</b> вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. 2. <b>Перебрасывание</b> мячей друг другу двумя 2-я руками от груди. 3. <u>Полоса препятствий</u> : <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на спине прямо, подтягиваясь руками и толкаясь ногами – <b>Прыжки</b> из обруча в обруч	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. <b>Прыжки</b> вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. 3. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на животе с чередующимся хватом рук – подлезание под воротики правым, левым боком.	1. <b>Отбивание</b> мяча одной рукой на месте. 2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове.- <b>Прыжки</b> попеременно на левой и правой ноге через шнур. 3. <b>Прыжки</b> вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие	<u>Круговая тренировка</u> : 1. Ходьба по гимн.скамейке на носках, руки на пояс. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч 3. Лазание по гимн.стенке <u>Игровые упражнения</u> : 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. «Кто самый меткий?». <u>Эстафеты</u> : 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему»
<b>Подвижные игры</b>	«Охотники и утки»	«Дорожка препятствий»	Танец «Игра с мячом»	<b>Физкультурный досуг «В мире животных»</b>
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Вершки и корешки» СД «Дни недели»	«Фигуры» ПГ «Козел»	«Фигурная ходьба» СД «Листочки»	«Улитка, иголка и нитка»





## *Ноябрь*

### **Задачи**

Учить: ползанию по гимн. скамейке с мешочком на спине; прыжкам через препятствия. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под воротики; ведении мяча одной рукой по прямой; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, враспынную, с заданиями для рук. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.

### **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)**

Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; ходят по гимнастической скамейке с приседанием поочередно направив левую ногу, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, ведут мяч одной рукой (*здоровый образ жизни, физическая культура*); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта; испытывают интерес к народным играм (*физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание*)

	1-я неделя <b>Занятия 17-18</b> Тема: Питание людей.  Во саду ли в огороде	2-я неделя <b>Занятия 19-20</b> Традиционное	3-я неделя <b>Занятия 21-22</b> Традиционное	4-я неделя <b>Занятия 23-24</b> Тема: Моя Родина - Россия
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Перестроение в две, три колонны на месте. Равнение на направляющего. Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, с ускорением, «змейкой». Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с изменением направления по ориентирам, по кругу взявшись за руки.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс в парах	Комплекс в парах	Комплекс с лентами	Комплекс с лентами
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Ползание</b> по гимн. скамейке с мешочком на спине – обратно прыжки на 2-х ногах мешочек зажат между коленей 2. <b>Ведение мяча:</b> по прямой, сбоку; между предметами 3. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке с лентами, выполняя приседание на середине, руки вперед – обратно подползание под воротики.	1. <b>Прыжки</b> через 8-10 препятствий, последовательно через каждое, подтягивая колени к животу. 2. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. <b>Ведение мяча:</b> по прямой, сбоку; между предметами по сигналу – перейти на бег 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант)	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки 2. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед – обратно бег. 3. <b>Ползание</b> по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и перелезание на другой пролет приставными шагами	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Удочка». <i>Эстафеты:</i> 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Собери и разложи» (обручи). 4. «Летает - не летает».
<b>Подвижные игры</b>	«Корзинка»	«Мышеловка»	«Рыбак и рыбки»	<b>Спортивное развлечение «Моя Россия»</b>
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Съедобное-не съедобное»	«Эхо» ПГ «Мой домик»	Ходьба в колонне по одному дыхательными упр. Самомассаж «Дождь»	Ходьба с дыхательными упражнениями.

*Декабрь*

**Задачи**

Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по-пластунски, с прыжками через короткую скакалку на 2-х ногах. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки.

**Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)**

Ходят по гимнастической скамейке, с мячом в руках, на середине поворот, бросают мяч вверх, о землю и ловят, отбивают мяч в движении; ползают по-пластунски, прыгают на двух с поворотом кругом у ориентира (*физическая культура*); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (*познание, здоровье, коммуникация*)

	1-я неделя <b>Занятия 25-26:</b> Тема «Зима» <b>В гостях у сказки</b>	2-я неделя <b>Занятия 27-28</b> Тема «Охрана животных» <b>В мире животных</b>	3-я неделя <b>Занятия 29-30</b> Традиционная форма	4-я неделя <b>Занятия 31-32:</b> Тема: Новогодний праздник <b>Праздничный калейдоскоп</b>
--	--	--	--	--

**Виды детской деятельности**

1-я часть <b>Вводная</b>	Перестроение в две шеренги, колонны, круга. Ходьба с длинной и короткой «змейкой», гимнастическим шагом, в полу приседе, с остановкой по сигналу. Бег «змейкой» чередуется с б. враспынную, длинной и короткой «змейкой», захлестывая голени, выбрасывая прямые ноги вперед, с преодолением препятствий.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс с палками	Комплекс с палками	Комплекс с обручами	Комплекс с обручами
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Бросание</b> мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками 2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке с мячом в руках, на середине – поворот вокруг	1. <b>Ползание</b> по-пластунски до ориентира (фронтально) 2. <b>Подбрасывание</b> мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания 3. <b>Ходьба</b> по скамейке	1. <b>Прыжки</b> через короткую скакалку на 2-х ногах на месте. 2. <b>Ползание</b> по-пластунски до ориентира – обратно прыжки на одной ноге.	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Лазание по гимн.стенке 2. Подлезание под несколько подряд стоящих воротиков 3. Ползание по-пластунски с мешочком в руках.

	<p>Себя</p> <p>3. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед</p> <p>4. <b>Прыжки</b> со скамейки на полусогнутые ноги</p>	<p>навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу</p> <p>4. <b>Упражнение</b> «Крокодил» (расстояние - 3м).</p>	<p>3. <b>Подбрасывание</b> малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»), подбрасывая одной и ловля двумя руками («Не урони»).</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Догони пару».</p> <p>2. «Ловкая пара».</p> <p>3. «Снайперы».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Передал - садись».</p> <p>2. «Хитрая лиса».</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Два мороза»	«У медведя во бору»	«Два Мороза»	<p><b>Спортивный досуг</b></p> <p><b>«Папа, мама, я – спортивная семья»</b></p>
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	Эстафета «Передал - садись»	«Летает - не летает» СД «Сильный ветер»	«Пройди бесшумно» ПГ «Киселек»	

**Январь**

**Задачи**

Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; метанию мешочков в вертикальную цель, ходьбе на лыжах.. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом, в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги, глазомер при метании мешочка. Повторить: упражнения на равновесие на гимнастической скамейке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Продолжать прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей.

**Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)**

Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и в рассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая скакалку, сложенную вдвое); прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед, чрез длинную скакалку по одному; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (*физическая культура*); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (*здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация*)

	1-я неделя <b>Занятия 33-34</b>	2-я неделя <b>Занятия 35-36</b> Тема <b>«Малые зимние олимпийские игрыII»</b>	3-я неделя <b>Занятия 37-38</b> Тема <b>«Каляда, каляда»</b> <b>Не забывая старину, воплощаем новизну</b>	4-я неделя <b>Занятия 39-40</b> Тема <b>«Зимние забавы»</b>
--	------------------------------------	---	--	---

**Виды детской деятельности**

1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, в рассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким
-----------------------------	---

	подниманием колен, подскоки. Повороты налево, направо			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>				Комплекс с мячом
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Зимние каникулы</b>	<u>Неделя спорта:</u> 1. «День клюшки и шайбы» 2. «Мы с мамочкой и папочкой катаемся на саночках» 3. «День зимних игр»	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке перешагивая скакалку, сложенную вдвое 2. <b>Прыжки</b> через короткую скакалку в движении. 3. <b>Полоса препятствий:</b> подлезание под воротики - перешагивание через шнур (40 см) - прыжки на левой и правой ногах через шнур. 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами	1. <b>Метание</b> мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке на носках с мешочком на голове, на середине поворот вокруг себя 3. <b>Прыжки</b> через длинную скакалку по одному. 4. <b>Влезание</b> на гимнастическую стенку одноименным способом. 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами
<b>Подвижные игры</b>	«Два Мороза»	«Снежная королева»	«В горшки» МПИ	<b>Спортивное развлечение «В гостях у сказки»</b>
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Сыщики» (найди предмет)		«Горшки»	Ходьба по сигналу, выполняя движение.

## Февраль

### Задачи

Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами, ходьбе на лыжах.. Разучить: пролезание в обруч, без его касания, прыжков в длину с места; ходить и бегать по кругу с изменением направления, отрабатывать скользящий шаг. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на лыжах, на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимн.скамейке боком. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к профессии военного.

### Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по два и по три, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места, последовательно через линии; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком (*физическая культура*); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (*социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация*)

	1-я неделя <b>Занятия 41-42</b> Традиционная структура занятия	2-я неделя <b>Занятия 43-44</b> Традиционная структура занятия	3-я неделя <b>Занятия 45-46</b> Тема «Защитники Отечества» <b>Праздничный калейдоскоп</b>	4-я неделя <b>Занятия 47-48</b> Тема «Защитники Отечества» <b>Праздничный калейдоскоп</b>
--	---	---	---	---

### Виды детской деятельности

1-я часть <b>Вводная</b>	Перестроение в колонны по два и по три через середину. Ходьба перешагивая скакалку, сложенную вдвое; с хлопком вверху – под правой ногой, перекатом с пятки на носок. Бег в чередовании с прыжками на одной ноге, мелким и широким шагом, в умеренном темпе до 1,5 мин. Ходьба по канату боком приставным шагом			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс в парах	Комплекс в парах	Комплекс с гимнастическими Палками	Комплекс гимнастическими Палками

<p>2-я часть <b>Основные движения</b></p>	<p>1. <b>Пролезание</b> в обруч, не касаясь верхнего края обруча. Пролезание под дугу в группировке – ходьба по канату боком приставными шагами. 2. <b>Метание</b> мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (расстояния 4 м). 3. <b>Ходьба</b> по гимн. скамейке поднимая ногу вперед вверх, перекладывая кубик из руки в руку.- прыжки на 2-х ногах с зажатым кубиком между ног. 4. <b>Прыжки</b> через длинную скакалку в паре</p>	<p>1. <b>Прыжок</b> в длину с места. 2. <b>Пролезание</b> в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - <b>Ползание</b> по гимн. скам. на животе подтягиваясь руками 3. <b>Метание</b> мяча в движущуюся цель произвольно. 4. <b>Прыжки</b> на одной ноге замячом. 5. Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.</p>	<p>1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове - <b>Ходьба</b> на носках между кеглям. 2. <b>Прыжок</b> в длину с места 3. <b>Пролезание</b> под дугу, шнур правым и левым боком. 4. <b>Лазание</b> по гимнастической стенке спереходом с пролета на пролет 5. <b>Прыжки</b> через 5-6 линий. 6. Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги - не задень». 2. «Мяч водящему». 3. «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты:</i> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Мяч от пола». 3. «Через тоннель».</p> <p style="text-align: center;"><b>Спортивно-музыкальный праздник</b> <b>«День Защитника Отечества»</b></p>
<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p>«Не попадись»</p>	<p>«Ловишка, лови ленту»</p>	<p>«Саперы» (эстафеты)</p>	
<p>3-я часть <b>Малоподвижные игры</b></p>	<p>«Эхо» СД «Мы на лыжах в лес пойдём»</p>	<p>Упражнение на дыхание ПГ «Десять тонких пальцев»</p>	<p>«Кто ушел?» Самомассаж</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего</p>



## Март

### Задачи

Закреплять: навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить прыжку в длину с разбега. Способствовать закреплению двигательных навыков детей. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания.

### Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (*физическая культура, познание*); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (*здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание*)

	1-я неделя <b>Занятия 49-50</b>	2-я неделя <b>Занятия 51-52</b> Тема «Весна стучится в окно» <b>Хоровод круглый год</b>	3-я неделя <b>Занятия 53-54</b> Тема «Чтобы не болеть весной» <b>Во саду ли в огороде</b>	4-я неделя <b>Занятия 55-56</b> Тема «Ярмарка русских подвижных игр»
--	------------------------------------	---	---	---

### Виды детской деятельности

1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег в рассыпную; бег на носках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий по сигналу.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс с флажками	Комплекс с флажками	Комплекс с кубиками	Комплекс с кубиками

<p>2-я часть <b>Основные движения</b></p>	<p>1. <b>Перебрасывание</b> мяча друг другу двумя руками снизу, стоя на коленях (расстояние - 3 м). 2. <b>Ходьба</b> по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову с мешочком на голове, руки на поясе. 3. <b>Прыжки</b> на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева;</p>	<p><i>Работа по подгруппам:</i> 1. <b>Лазание</b> по гимнастической стенке переменным способом. 2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейки на середине сделать «ласточку». 3. <b>Перебрасывание</b> мяча друг другу двумя руками из-за головы, от себя ноги скрестно 4. <b>Пролезание</b> под шнур</p>	<p>1. <b>Прыжки</b> в длину с разбега, обращая внимание на приземление. <i>Работа по подгруппам:</i> 2. <b>Лазание</b> по гимнастической стенке одноименным способом 3. <b>Ходьба</b> боком приставным шагом по канату 4. <b>Перебрасывание</b> мяча друг другу двумя руками из-за головы, от себя через шнур</p>	<p><i>Круговая тренировка:</i> 1. Прыжки через гимн. скамейку с опорой на руки. 2. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура. 3. Ведение мяча на месте. <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). <i>Эстафеты:</i> 1. «Пингвины».</p>
---	---	---	---	---

	поочередно на правой и левой ноге. 4. <b>Прыжок</b> в длину с места	(высота 40 см), не касаясь руками пола.	(расстояние - 3 м).	2. «Пробеги - не сбей». 3. «Мишень - корзина».  <i>Спортивное развлечение «Ярмарка русских народных игр»</i>
<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Горелки»	«Фрукты, овощи»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо» СД «По дорожке»	«Придумай фигуру» ПГ «Маланья»	«Стоп»	«Возьми флажок»

*Апрель*

**Задачи**

Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке по диагонали. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.

**Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)**

Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (*физическая культура, музыка*); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (*познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка*)

	1-я неделя <b>Занятия 57-58</b>	2-я неделя <b>Занятия 59-60</b> Тема «Звездная смена» <b>Праздничный калейдоскоп</b>	3-я неделя <b>Занятия 61-62</b> Тема «Мордовская народная культура» <b>Мой дом, моя семья, моя Родина</b>	4-я неделя <b>Занятия 63-64</b> Тема «Профессии»
--	------------------------------------	---	---	--

<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс без предметов	Комплекс без предметов	Комплекс в парах	Комплекс в парах
2-я часть <b>Основные движения</b>	<p>1. <b>Ходьба</b> парами по двум параллельным скамейкам.</p> <p>2. <b>Прыжки</b> в длину с разбега, обращая внимание на приземление</p> <p>3. <b>Лазание</b> по гимнастической стенке произвольным способом, переход на соседний пролет.</p> <p>4. <b>Ходьба по</b> наклонной доске</p> <p>5. <b>Ползание</b> по гимн. скамейке на высоких четвереньках.</p>	<p>1. <b>Метание</b> мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2. <b>Прыжки</b> на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.</p> <p>3. <b>Ходьба</b> по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову;</p> <p>4. <b>Прыжки</b> в длину с разбега на мат, обратить внимание на толчок.</p>	<p>1. <b>Лазание</b> по гимнастической стенке по диагонали приставным шагом.</p> <p>2. <b>Метание</b> мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).</p> <p>3. <b>Ходьба</b> боком приставным шагом по канату.</p> <p>4. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Кто быстрее соберется?».</p> <p>2. «Перебрось - поймай».</p> <p>3. «Передал - садись».</p> <p>4. «Дни недели».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. Бег со скакалкой.</p> <p>2. «Рыбак и рыбаки».</p> <p>3. «Быстро разложи - быстро собери».</p> <p>4. «Мышеловка».</p> <p>5. «Ловишки с ленточкой»</p> <p><b><i>Спортивное развлечение «Космические старты»</i></b></p>
<b>Подвижные игры</b>	«Ловля обезьян»	«Метеорит»	«Ворон»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	ПГ «Пять маленьких братцев»	«Придумай фигуру»	СД «Дуб зеленый»	«Возьми флажок»

## Май

### Задачи

Учить: прыжкам на возвышение; бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м.

Упражнять: в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; в метании мешочков в горизонт. цель.

Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют играх с элементами спорта (*физическая культура, музыка*); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат (*социализация, здоровье, физическая культура*)

	1-я неделя Занятия 65-66 Тема «Они защищали Родину» Праздничный калейдоскоп	2-я неделя Занятия 67-68 Тема «Они защищали Родину» Праздничный калейдоскоп	3-я неделя Занятия 69-70 Зачетно-игровое	4-я неделя Занятия 71-72 Зачетно-игровое
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс без предметов	Комплекс без предметов	Комплекс в парах	Комплекс в парах
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. 2. <b>Прыжки</b> на возвышение (20 см.) 3. <b>Метание</b> мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). 4. <b>Ходьба</b> боком приставным шагом по канату.	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. <b>Прыжки</b> на возвышение (20 см.) 2. <b>Метание</b> мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).  <i>Спортивно-музыкальный праздник</i> <i>«Помним, гордимся, благодарим»</i>	Диагностика	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Быстро по местам». 4. «Тяни в круг». <i>Эстафеты:</i> 1. «Пингвины». 2. «Пробеги - не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень - корзинка».
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры»	«Прыгни - присядь»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо»	«Запрещенное движение»	«Стоп»	«Возьми флажок»