

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3» с. Усть-Цильма
(МБДОУ «Детский сад №3» с. Усть-Цильма)

Приложение к ОП ДО,
утвержденной приказом № 65
от 31 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по образовательной области «Физическое развитие»
(физическая культура)

(наименование учебного занятия)

5 лет

(срок реализации программы)

с. Усть-Цильма
2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 3» с. Усть-Цильма с учетом Федеральной образовательной программы. Программа направлена на формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основными задачами являются:

- Создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, физического и психического развития детей с учетом их индивидуальных особенностей.
- Приобщение детей к нравственным ценностям, формированию здорового образа жизни.
- Охрана и укрепление здоровья ребенка с целью нормального функционирования всех органов и систем организма.

Программа нацеливает на последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, содействует усвоению разных видов метания, лазания, движений с мячами; развитию умения четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного образца, а также под музыку.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости и силы, гибкости), развитие координации движений, равновесий.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания эффективной здоровьесберегающей системы, которая позволит развить двигательные способности детей, также своевременно преодолеть нарушения в состоянии здоровья и развитии ребенка.

Содержание программы по физическому воспитанию осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и в повседневной жизни детей.

Большое место отводится физическим упражнениям, проводимым в игровой форме, и подвижным играм.

В средней, старшей, подготовительной группе дети обучаются отдельным спортивным упражнениям (катание на санках, лыжах, велосипеде) и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, бадминтона, тенниса; игр в городки).

Возрастные периоды воспитанников:

Структура программы охватывает 5 возрастных периода:

2 ранняя группа — 2 - 3 лет (2 занятие в неделю), длительностью 8-10 минут.

Младшая группа — 3 - 4 года (3 занятие в неделю), длительностью 10-15 минут.

Средняя группа — 4 - 5 лет (3 занятие в неделю), длительностью 15-20 минут.

Старшая группа — 5 - 6 лет (3 занятие в неделю), длительностью 25-30 минут.

Подготовительная группа — 6 - 7 лет (3 занятие в неделю).

Данная программа рассчитана на 5 лет через следующие формы работы:

- три занятия в неделю: 2 занятия в зале, 1 занятие на прогулке.
- самостоятельная игровая и практическая деятельность вне занятий;
- развлечения, вечера досуга, праздники с детьми и взрослыми.

Оценка результатов обучения проводится два раза в год: вводный – в октябре, итоговый - в мае. Для оценивания и проверки результатов обучения будут использоваться такие способы и средства как итоговые занятия, специальные индивидуальные занятия и контрольные срезы.

Тематический план

	2 ранняя группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
традиционное	37	31	18	18	14
Сюжетное	28	21	16	11	8
Сюжетное- игровое	3	12	12	11	9
Детский фитнес			9	9	9
В форме спортивных игр		4	4	7	10
тренировочные			4	6	12
Контрольно- проверочные			6	6	6
На воздухе		34	34	34	34
Итого:	68	102	102	102	102

**Календарно - тематическое планирование
2 группа раннего возраста**

Тематическая неделя	Осень (3 недели)			
Задачи	Учить ходить в прямом направлении, развивать чувство равновесия. Учить ходить по ограниченной поверхности. Развивать умение ползать. Учить детей подлезать под верёвку, и бросать предмет на дальность. Развивать умение реагировать на слово.			
Оздоровительная работа	Ходьба по массажной дорожке. Дыхательная гимнастика «Подуй на листик». Пальчиковая гимнастика «Сорока-ворона».			
Вводная часть	Ходьба и бег враспынную, в прямом направлении. Ходьба по дорожке.			
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное		2-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное
ОРУ	Б/п		С погремушками	С погремушками
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по дорожке между двумя линиями по одному. 2. Ползание на четвереньках.		1.Ходьба по доске. 2.Ползание на четвереньках.	1.Ползание под верёвочку. 2.Бросание на дальность шишки.
Подвижные игры	«Беги ко мне» «Догони меня»		«Догоним зайку» «Догони мишку»	«Беги ко мне» «Идите к собачке»

Мало подвижные игры	Ходьба друг за другом, как мышки. «Найди мышку»		«В гости к кукле» «Найди зайку»	Ходьба по массажным дорожкам
----------------------------	--	--	------------------------------------	------------------------------

Тематическая неделя	Безопасность (2 недели)			
Задачи	Продолжать учить ходить и бегать по кругу, ходить по ограниченной поверхности, учить лазать по гимнастической стенке. Познакомить детей с прыжком вперёд на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, учить ходьбе по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «Стой».			
Оздоровительная работа	Ходьба по массажной дорожке. Дыхательная гимнастика «Надуем шарик». Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик ...».			
Вводная часть	Ходьба и бег за воспитателем, по сигналу с остановкой. Ходьба на носочках.			
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное		2-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	
ОРУ	С мешочком			
2-я часть: Основные виды движений	1.Лазание по гимнастической стенке. 2. Бросание мешочков в обруч.		1.Ползание на четвереньках между предметами. 2.Ходьба по гим. скамейке.	
Подвижные игры	«Поезд» «Догони мяч»		«Солнышко и дождик» «Воробушки и автомобиль»	

Мало подвижные игры	Ходьба друг за другом. «Найди мышку»		Ходьба за воспитателем. «Найди мишку»		
----------------------------	---	--	--	--	--

Тематическая неделя	Моя семья (2 недели)				
Задачи	Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; упражнять в ползании и перелезании через бревно. Развивать в умение ориентироваться в пространстве. Упражнять детей в прыжках, бросании малого мяча на дальность. Упражнять в ползании на четвереньках, в прокатывании мяча.				
Оздоровительная работа	Ходьба по массажной дорожке. Дыхательная гимнастика «Дует ветер». Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик ...».				
Вводная часть	Ходьба и бег по сигналу с остановкой и выполнением заданий. Ходьба на носочках (кошечка, петушок, заяка).				
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное		2-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное		
ОРУ	С мячом		С платочком		
2-я часть: Основные виды движений	1.Метание на дальность. 2. Катание мячей.		1.Ползание под шнур на четвереньках (высота 40см) 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями(ширина20см.)		
Подвижные игры	«Поезд» «Кот мыши»		«Догони мяч» «Воробышки и автомобиль»		
Мало подвижные игры	«Найдём кошечку» Ходьба друг за другом		«Ходьба обычная» «Найди петушка»		

Тематическая	Моя Родина
---------------------	-------------------

неделя	(3 недели)			
Задачи	Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, бросание и ловля мяча. Совершенствовать ходьбу по гим. скамейке. Развивать умение сохранять равновесие, координацию движений, воспитывать дружеские отношения.			
Оздоровительная работа	Ходьба на носочках по дорожке. Дыхательная гимнастика «Дует ветер». Пальчиковая гимнастика «Капустка».			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в прямом направлении, всей группой. Ходьба на носочках, как «медведь», «петушок».			
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	
ОРУ	С мячом	б/п	С кубиком	
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске. 2.бросание и ловля мяча. 3.Прокати мяч	1. Ходьба «змейкой» между предметами 2.Ходьба по гимн. Скамейке.	1.Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони. 2. Прыжки через шнур.	
Подвижные игры	«Бегите ко мне» «Воробы и дождик»	«Догони мяч» «Найди свой домик»	«Мой весёлый звонкий мяч»	
Мало-подвижные игры	Ходьба и бег «стайкой» за воспитателем, в руках игрушка.	Ходьба за воспитателем «Найди зайку»	«Найди мяч» Ходьба в колонне по одному.	

Тематическая неделя	Забота о здоровье (1 неделя) Зима (3 недели)
Задачи	Учить детей катать мяч, упражнять в лазанье по гим-ой стенке, учить ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину, закреплять умение бросать в горизонтальную цель,

	упражнять в метании на дальность. Учить быть внимательными к друг другу. Учить прыгать с высоты. Учить ориентироваться в пространстве, учить действовать в коллективе.				
Оздоровительная работа	Ходьба на носочках по дорожке. Дыхательная гимнастика «Гуси летят». Пальчиковая гимнастика «Мышка в норку пробралась...», «Пять утят».				
1-я часть: Вводная	Ходьба в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд»; 2.Бег: за воспитателем «Бегите ко мне», «Догони машинку», в колонне по одному.				
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	4-я неделя 1-традиционное 1-сюжетное игровое	
ОРУ	С мячом	б/п	С мешочком	б/п	
2-я часть: Основные виды движений	1.Катание мяча 2.Ползание на четвереньках по скамейке.	1.Прыжки на 2-х ногах в длину. 2.Ходьба по скамейке.	1.Бросание мешочка вдаль. 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	1.1.Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони. 2.Ходьба «змейкой» между предметами	
Подвижные игры	«Догони меня»	«Птички в гнёздышках»	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Жуки» «Воробушки и автомобиль»	
Мало-подвижные игры	Ходьба и бег «стайкой» за воспитателем, в руках игрушка.	Ходьба по кругу «Найди зайку»	«Найди зайку» «Идем как мышки»	Ходьба в колонне по одному.	

Тематическая неделя	Новый год (2 недели) Народная культура и традиции (2 недели)				
Задачи	Учить катать мяч в цель, бросать на дальность из-за головы, упражнять в ползании под рейку, бросании в цель. Учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений. Упражнять в ходьбе по гим-ой скамейке, прыжках в длину с места на двух ногах,				
Оздоровительная работа	Ходьба на носочках по дорожке. Дыхательная гимнастика «Подуй на снежинку». Пальчиковая гимнастика «Котята», «Паучок».				
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в прямом направлении, всей группой, по одному и в рассыпную. Ходьба на носочках .				
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	4-я неделя 1-традиционное 1-сюжетное игровое	
ОРУ	б/п	С платочком	С лентой	б/п	
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гим-ой скамейке. 2.Метание вдаль двумя руками из-за головы.	1.Ползание под рейку. 2.Прыжки в длину с места.	1.Подпрыгивание. 2.Ходьба по гимнастической скамей «Пройдём по мостику».	1. Прыжки через шнур. 2.Ходьба «змейкой» между предметами	
Подвижные игры	«Кот и мышки» «Автомобили»	«Догони мишку»	«Сладко спит петушок»	«Птички в гнздышко» «Поезд»	
Мало- подвижные игры	«Найди зайку»	«Найди матрёшку»	Ходьба за воспитателем.	*Ходьба в колонне по одному.	

Тематическая неделя	Эти разные животные (2 недели) Наука (2 недели)				
Задачи	Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катании мяча в ворота. Упражнять детей в ходьбе по гим-ой скамейке, учить спрыгивать с неё. Учить ходьбе по наклонной. Упражнять в ползании на четвереньках и подлезании под рейку. Учить становиться в круг. Упражнять в прыжках в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель.				
Оздоровительная работа	Ходьба по массажной дорожке. Дыхательная гимнастика «Подуй на снежинку». Пальчиковая гимнастика «Котята». Самомассаж «У жирафа пятна...».				
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в прямом направлении, всей группой, по одному и врассыпную. Ходьба на носочках, как «кошечка», «мишка», «петушок». Построение в круг.				
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	4-я неделя 1-традиционное 1-сюжетное игровое	
ОРУ	б/п	С платочком	С лентой	б/п	
2-я часть: Основные виды движений	1.Ползание под рейку. 2.Прыжки в длину с места	1.Ходьба по гим-ой скамейке. 2.Метание вдаль двумя руками из-за головы.	1.Подлезание под рейку. 2.Ходьба по гимнастической скамейке.	1.Метание из-за головы. 2.Ходьба «змейкой» между предметами	

Подвижные игры	«Кот и мышки»	«Поезд» «Догони мишку»	«Сладко спит петушок»	«Птички в гнездышко»	
Мало-подвижные игры	Ходьба и бег. «Найди зайку»	«Найди матрёшку»	Ходьба и бег за воспитателем.	*Ходьба в колонне по одному.	

Тематическая неделя	Защитники Отечества (1 неделя) Наши мамы (2 недели) Земля наш общий дом (2 недели)				
Задачи	Закреплять умение ходить по гим – кой скамейке и прыгать с неё, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Закреплять умение прыгать в длину с места, бросать горизонтальную цель, ползти и подлезать, катать мяч друг другу. Закреплять умение ходить по наклонной доске. Способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.				
Оздоровительная работа	Ходьба по массажной дорожке. Дыхательная гимнастика «Подуй на снежинку». Пальчиковая гимнастика «Семья». Самомассаж «У жирафа пятна...».				
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в прямом направлении, со сменой направления, всей группой, по одному и врассыпную. Ходьба на носочках, как «кошечка», «мишка», «петушок». Построение в круг.				
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное игровое	4-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	5-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное
ОРУ	б/п	С платочком	С лентой	б/п	С погремушкой

2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гим-ой скамейке. 2.Метание вдаль двумя руками из-за головы.	. 1.Метание из-за головы. 2.Ходьба «змейкой» между предметами	1.Подлезание под рейку. 2.Ходьба по гимнастической скамейке.	1.Ползание под рейку. 2.Прыжки в длину с места	1.Равновесие «Пройдём по мостику» 2.Прыжки через шнур.
Подвижные игры	«Огуречик-огуречик»	«Зайка серенький»	«Сладко спит петушок»	«Птички в гнездышко»	«Догони мишку»
Мало-подвижные игры	Ходьба и бег.	«Найди зайку»	Ходьба и бег за воспитателем.	*Ходьба в колонне по одному.	«По ровненькой дорожке»

Тематическая неделя	Народные умельцы (2 недели) Тайны космоса (1 неделя) Весна (2 недели)
Задачи	Закреплять умение ходить по гим – кой скамейке и прыгать с неё, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Закреплять умение прыгать в длину с места, бросать горизонтальную цель, ползти и подлезать, катать мяч друг другу. Закреплять умение ходить по наклонной доске. Способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.
Оздоровительная работа	Дыхательная гимнастика «Надуваем шар». Пальчиковая гимнастика «Стенка, стенка, потолок». Самомассаж «Два пожарника».

1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в прямом направлении, со сменой направления, всей группой, по одному и в рассыпную. Ходьба на носочках, как «кошечка», «мишка», «петушок». Построение в круг.				
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное игровое	4-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	5-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное
ОРУ	б/п	С платочком	С лентой	б/п	С погремушкой
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гим-ой скамейке. 2.Метание вдаль двумя руками из-за головы.	. 1.Метание из-за головы. 2.Ходьба «змейкой» между предметами	1.Подлезание под рейку. 2.Ходьба по гимнастической скамейке.	1.Ползание под рейку. 2.Прыжки в длину с места	1.Равновесие «Пройдём по мостику» 2.Прыжки через шнур. «Догони мишку
Подвижные игры	«Огуречик-огуречик»	«Зайка серенький»	«Сладко спит петушок»	«Птички в гнездышко»	
Мало- подвижные игры	Ходьба и бег.	«Найди зайку»	Ходьба и бег за воспитателем.	*Ходьба в колонне по одному.	«По ровненькой дорожке»

Тематическая неделя	Неделя детской книги (1 неделя)		
	День победы (1 неделя)		
Задачи	Совершенствовать прыжок в длину с места. Продолжать учить бросать и ловить мяч.		
Оздоровительная работа	Дыхательная гимнастика «Надуваем шар». Пальчиковая гимнастика «Стенка, стенка, потолок». Самомассаж «Розовый животик».		
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в прямом направлении, всей группой, по одному и врассыпную. Ходьба на носочках, как «кошечка», «мишка», «петушок». Построение в круг.		
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	
ОРУ	Б/П	С мячом	
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба и бег между параллельными линиями(шир.15) 2.Прыжки на двух ногах через верёвочку.	1. Ходьба и бег между предметами. 2.Катание мяча в воротца.	
Подвижные игры	«Огуречик, огуречик»	«Догони мяч»	
Малоподвижные игры	«Найди мышку»	«Пройдём по змейке»	

**Календарно - тематическое планирование
Младшая группа**

Тематическая неделя	Осень (3 недели)			
<i>Задачи</i>	Учить ходьбе и бегу в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, учить прыжкам на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.			
Оздоровительная работа	Пальчиковая гимнастика « Осенние листья », дыхательная гимнастика «Шарик», «Самолет», самомассаж.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	1 . Ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд»; 2. Бег: за воспитателем «Бегите ко мне», «Догони машину», в колонне по одному небольшими группами «Поезд». 2.			
<i>ОРУ</i>	без предметов (б/п)	б/п	с кубиком	
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	3-я неделя 1-традиционное занятие 1- сюжетное	

<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (из шнуров или реек) длина - 2,5 м, ширина - 25 см. 2. Длина дорожки 3 м ходьба и бег («по мостику»).	1. Прыжки на 2-х ногах на месте. 2. Прыжки на 2-х ногах на месте вокруг предмета (кубика).	1. Прокатывание мячей друг другу из исходного положения, стоя на коленях. 2. Прыжки на 2-х ногах вокруг предмета. 3. Прокатывание мячей друг другу, сидя,- ноги врозь.	
<i>Подвижные игры</i>	«Бегите ко мне»	«Догони мяч»	«Мой веселый звонкий мяч»	
<i>Мало- подвижные игры</i>	Ходьба и бег «стайкой» за воспитателем, в руках кукла или др. игрушка.	Ходьба за отличивш. ребенком, в руках у которого большой мяч.	«Найди мяч», «Надуй шар» (дыхательные упражнения).	

Тематическая неделя	Безопасность (2 недели) Моя семья (2 недели)
<i>Задачи</i>	Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.
Оздоровительная работа	Дыхательная гимнастика «Коровка», «Подуем на листок», пальчиковая гимнастика «Осень».
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам; в колонне по одному. Ходьба на носочках.

<i>ОРУ</i>	с кубиками	б/п	с мячами	б/п
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отгалкивая; - до ориентира.	1. Прокатывание мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках: - прямо (5 м); - «змейкой» между предметами.	1. Ползание под шнур на четвереньках (высота 50 см). 2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (шири на 20 см).	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15 см); 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1,5 м. Досуг «На осенней полянке»
<i>Подвижные игры</i>	«Поезд», «У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Бегите к флажку», «Мыши в кладовой»	«Найди пару»
<i>Мало- подвижные игры</i>	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба друг за другом колонной	«Угадай, чей голосок?»	Ходьба по массирующим коврикам

<i>Тематическая неделя</i>	Моя Родина (3 недели)
<i>Задачи</i>	Учить ходить и бегать в рассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их.
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Берёза на ветру», пальчиковая гимнастика «У Антошки есть игрушки», самомассаж «Розовый животик».
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам; в колонне по одному. Ходьба на носочках.

<i>ОРУ</i>	С массажными мячами	С ленточками	Б/П	
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Подлезание под дугу. 3. Подбрасывание мал.мяча вверх.	1. Прыжки через рейку. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Ходьба по змейке приставным шагом.	1. Метание мяча. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Ползание по гимнастической скамейке.	
<i>Подвижные игры</i>	«Догони мяч», «Зайцы и волк».	«У медведя во бору», «Догони мяч».	«Солнышко и дождик», «Птички в гнёздышке».	
<i>Мало- подвижные игры</i>	«Найди зайца»	«Угадай чей голосок»	Ходьба по массажному коврику	

<i>Тематическая неделя</i>	Забота о здоровье (1 неделя)			
	Зима (3 недели)			
<i>Задачи</i>	Учить ходить и бегать враспынную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их.			
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Паровоз», «Подуем на снежинку», «Надуй шар», «Снегопад». Пальчиковая гимнастика «Семья», «Зима»			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег враспынную, по кругу, между предметами; построение в шеренгу; ходьба и бег в чередовании; ходьба и бег в противоположные стороны.			
<i>ОРУ</i>	с кубиками	с кубиками	б/п	с кубиками

	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	4-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба по доске или скамейке (шириной -15 см). 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Прыжки на 2-х ногах через шнуры 5-6 штук.	1. Прыжки со скамейки (мягко приземляться). 2. Катание мячей в прямом направлении. 3. Прокатывание мячей друг другу из положения, ноги врозь (через ворота).	1. Подлезание под шнур (высота 50 см); дугу. 2. Ходьба по ограниченной площади: - по скамейке, руки на поясе; - по мостику, руки свободно балансируют.	1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на 2-х ногах между кубиками. Игры вокруг елки
<i>Подвижные игры</i>	«Наседка и цыплята», «Морозко»	«Поезд», «Снежки»	«Птичка и птенчики», «Снегопад»	«Воробышки и кот», «Морозко»
<i>Мало- подвижные игры</i>	«Лошадки»	Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании.	Ходьба в колонне по одному.	«Каравай»

Тематическая неделя	Новый год (2 недели) Народная культура и традиции (2 недели)
<i>Задачи</i>	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх.
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Ветер», «Коровка», «Подуем на снежинку». Пальчиковая гимнастика «Новогодний праздник»

<i>1-я часть: Вводная</i>	Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, враспынную, построение в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».			
<i>ОРУ</i>	б/п	с флажками	с мячом	с погремушками
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	4-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Ходьба по доске (шириной - 20 см), приставляя пятку к носку. 3. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	1. Прокатывание мяча вокруг предмета. 2. Прыжки со скамейки (высотой- 15 см), движение рук свободно. 3. Прокатывание мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой. 4. Подлезание под шнур (высотой - 40 см).	1. Прокатывание мячей друг другу (рас стояние 3 м). 2. Подлезание под дуги (высотой - 40-50 см). 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Ходьба с перешагиванием кубики.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 3. Игровое упражнение «Добеги до кегли».
<i>Подвижные игры</i>	«Кролики»	«Трамвай», «Мой веселый звонкий мяч»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»
<i>Мало- подвижные игры</i>	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба парами	Ходьба по сигналу, выполняя движение.

<i>Тематическая неделя</i>	Эти разные животные (2 недели) Наука (2 недели)
--------------------------------	--

<i>Задачи</i>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мячи через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы).			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег враспынную; ходьба и бег по кругу, на носках.			
<i>ОРУ</i>	с обручами	с мячом	б/п	с кубиками
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Хомячок», «Шарик», «Самолет». Пальчиковая гимнастика «Домашние животные», «Игрушки».			
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	4-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба между кубиками (4-5 шт.). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20 см). 4. Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками.	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей друг другу в положении сидя, ноги скрестно. 3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 4. Подлезание под шнур, не задевая его и не касаясь руками пола.	1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3. Ползание на четвереньках «как жучки» (3-4 м). 4. Ходьба по доске, положенной на пол, Руки на пояс.	1. Ходьба между кубиками, руки на пояс. 2. Ползание на четвереньках под дугой (4 м). 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры.
<i>Подвижные игры</i>	«Птички в гнздышке», «Охота на зайцев»	«Воробышки и кот», «Коза рогатая»	«Найди свой цвет», «Зайныка»	«Кролики», «Не буди медведя»

<i>Мало-подвижные игры</i>	Ходьба в колонне по одному	Упражнения на дыхание	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.
<i>Тематическая неделя</i>	Защитники Отечества (1 неделя) Наши мамы (2 недели)			
<i>Задачи</i>	Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании, Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами; бег врассыпную; ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании.			
<i>ОРУ</i>	с кубиками	с мячом	б/п	на скамейке с кубиками
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Боевой клич индейцев», «Вырасти большой». Пальчиковая гимнастика «Мамин праздник».			
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	

<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба с перешагиванием через кубики или через рейки лестницы, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры. 3. Прыжки в длину с мячом (расст. - 25 см). 4. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1. Лазание по наклонной лестнице (со страховкой). 2. Ходьба с перешагиванием через шнуры. 3. Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой). 4. Ходьба с перешагиванием через кубики.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой). 4. Прыжки через «ручеек» (с места) расст. - 30 см.
<i>Подвижные игры</i>	«Поезд», «Найди себе пару»	«Воробышки и кот», «Наседка и цыплята»	«Светит солнышко в окошко», «Лягушки»	
<i>Мало- подвижные игры</i>	Ходьба в колонну по одному с движением РУК-	«Найди куклу»	Воздушный шар (дыхание)	«Возьми флажок»

<i>Тематическая неделя</i>	Земля - наш общий дом (2 недели) Народные умельцы (2 недели)			
<i>Задачи</i>	Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Учить ходить приставными шагами вперед.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; шеренга, проверка осанки, равновесия; ходьба с высоким поднятием колен; бег в рассыпную. Ходьба и бег по кругу (объяснить за воспитателем). Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба приставными шагами вперед.			
<i>ОРУ</i>	с мячом	с обручем	с погремушками	б/п

<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Подуй на шарик», «Цветок распускается», «Коровка». Пальчиковая гимнастика «Деревья»			
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	4-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба по скамейке (25 см). 2. Прыжки в длину с места (10-20 см). 3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Влезание на наклонную лесенку. 4. Ходьба по доске, руки на пояс (следить за осанкой).	1. Ходьба по гимнастической скамейке (высотой -30 см). 2. Перепрыгивание через шнуры (расст. 30-40 см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на пояс. 3. Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.
<i>Подвижные игры</i>	«Курочка-хохлатка», «Кролики».	«Найди свой цвет», « У медведя во бору»	«Мыши в кладовой», «Не опаздывай»	«Воробьишки и автомобиль», «Тише едешь дальше будешь»
<i>Мало-подвижные игры</i>	«Где цыпленок?»	«Пройди тихо»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному.

<i>Тематическая неделя</i>	Тайны космоса (1 неделя) Весна (2 недели)
----------------------------	--

<i>Задачи</i>	Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге в рассыпную и нахождении своего места в колонне;; ходить переменным шагом.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег по кругу; в рассыпную; проверка осанки; ходьба и бег по сигналу бубна; с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы» и др.; ходьба с перешагиванием через шнуры.			
<i>ОРУ</i>	с обручем	с погремушками	с мячом	
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Хомячок», «Шарик», «Самолет». Пальчиковая гимнастика «Домашние животные», «Игрушки».			
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба по скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры. 3. Игровые задания «вверх-вниз» - ходьба на горку с горки; прыжки между кеглями.	1. Прыжки в длину с места (расст. 15 см). 2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3. Игровое задание «Найди свой домик»: -бросание мяча вдаль двумя руками, в корзину, в ящик.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (высотой -30 см). 2. Перепрыгивание через шнуры (расст. 30-40 см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку.	
<i>Подвижные игры</i>	«Мыши в кладовой»	«Огуречик, огуречик»	«Воробьишки и кот»	
<i>Мало-подвижные игры</i>	«Найди цыпленка»	«Угадай, кто позвал?»	Ходьба в колонне по одному	

<i>Тематическая неделя</i>	Неделя детской книги (1 неделя) День победы (1 неделя)	
<i>Задачи</i>	Закреплять умение влезать на наклонную лесенку. Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях.	
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Ветер», «Коровка»	
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег по кругу; врассыпную; проверка осанки; ходьба и бег по сигналу бубна; с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы».	Ходьба и бег по кругу; врассыпную; проверка осанки; ходьба и бег по сигналу бубна;
<i>ОРУ</i>	б/п	С платочками
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на пояс. 3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола; бег между предметами.	1. Ходьба по скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры. 3. Игровые задания «вверх-вниз» - ходьба на горку с горки; прыжки между кеглями.
<i>Подвижные игры</i>	«Найди свой цвет»	«Воробышки и автомобиль»
<i>Малоподвижные игры</i>	«Каравай»	«Овощи и фрукты»

Календарно-тематическое планирование средняя группа

Тематическая неделя	Осень (3 недели)			
<i>Задачи</i>	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке.			
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1– детский фитнес 1-сюжетное	3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную, с высоким подниманием колен, перестроение в три звена.			
<i>ОРУ</i>	б/п	с массажные мячики	с мячом	
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Комарик», «Дровосек».			
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба и бег между 2 -мя параллельными линиями (дл. - 3 м, ш. - 15см). 2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между 2 -мя линиями (ш. - 10 см). 4. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед до флажка.	1. Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.	1. Прокатывание мячей друг другу 2-мя руками, и. п. - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на 2-х ногах между кеглями.	

<i>Подвижные игры</i>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	
<i>Мало-подвижные игры</i>	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положениями рук.	

<i>Тематическая неделя</i>	Безопасность (2 недели) Моя семья (2 недели)			
Задачи	Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах.			
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1–детский фитнес 1-сюжетное	3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	4-я неделя 1–детский фитнес 1-сюжетное
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в кол. с изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба враспынную на сигнал построение в шеренгу, с перешагиванием через шнуры, на пятках.			
ОРУ	б/п	Тактильная дорожка	с мячом	С ленточками
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Варим кашу», « Каша кипит». Пальчиковая гимнастика «Игрушки».			

<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2. Прыжки на 2-х ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше.	1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, и. п. - стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой.	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ш. -1 5 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на 2-х ногах между набив, мячами, положенными в две линии.	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее», прыжки на 2-х ногах с продвиж. вперед, фронтально.
<i>Подвижные игры</i>	«Кот и мыши», «Совушка»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы веселые ребята», «Карусели»
<i>Мало- подвижные игры</i>	Ходьба за «котом», как «мыши», черед, с обычн. ходьбой	Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному

<i>Тематическая неделя</i>	Моя Родина (3 недели)			
<i>Задачи</i>	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их.			
	1-я неделя 1–детский фитнес 1-сюжетное	2-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	3-я неделя 1–детский фитнес 1-сюжетное	

<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег враспынную, с остановкой на сигнал.			
<i>ОРУ</i>	Гимнастические палки	б/п	с мячом	
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Самолет», «Заводные машинки». Пальчиковая гимнастика «Овощи»			
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы (расст. 2 м).	1. Ходьба по гимнаст, скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гим. скам. на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнаст, скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на 2-х ногах до кубика (расст. 3 м).	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатыв. мяча между предметами, поставленными в одну линию.	
<i>Подвижные игры</i>	«Самолеты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	
<i>Мало-подвижные игры</i>	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках.	«Найдем цыпленка»	

<i>Тематическая неделя</i>	Забота о здоровье (1 неделя) Зима 25 ноября- (3 недели)
<i>Задачи</i>	Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время

	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1–детский фитнес 1-сюжетное	3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	4-я неделя 1–детский фитнес 1-сюжетное
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.			
<i>ОРУ</i>	б/п	Тренажёры	С кубиками	Фитбол мячи
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Вертолет», «Филин». Пальчиковая гимнастика «Мы капусту солим».			
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1.Прыжки со скамейки (20 см). 2.Прокатывание мячей между набив, мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4.Прокатывание мячей между предметами.	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набив, мячей, бег по ограниченной площади опоры. 4. тренажёр твистер, прыжки на батуте.	1. Ползание по накл. доске на четвер. хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3.Ходьба по гимн, скамейке, на серед, присесть, «хлоп», встать и пройти дальше, 4.Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	1. Ходьба по гимн. скам. (на середине сделать поворот кругом). 2.Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки, вые. 25 см от пола. 4.Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах.
<i>Подвижные игры</i>	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд», «Совушка»	«Птичка и птенчики», «Море волнуется»	«Котята и щенята»
<i>Мало-подвижные игры</i>	«Где спрятано?»	Ходьба обычным шагом и на носочках (в чередовании).	Ходьба в колонне по одному.	«Не боюсь»

Тематическая неделя	Новый год (2 недели) Народная культура и традиции (2 недели)			
<i>Задачи</i>	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвиж. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие.			
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1- детский фитнес 1-сюжетное	3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	4-я неделя 1– детский фитнес 1-сюжетное
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
<i>ОРУ</i>	с мячом	с косичкой	б/п	с обручем
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Штангисты», «Лыжники». Пальчиковая гимнастика «В море плавает дельфин».			
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на 2-х ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (2 руки снизу).	1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза).	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета».	1. Ходьба по гам. скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (2 руки снизу).

<i>Подвижные игры</i>	«Найди себе пару» «Самолеты»	«Трамвай» «Карусели»	«Цветные автомобили» «Котята и щенята»	«Котята и щенята»
<i>Мало-подвижные игры</i>	Ходьба по ребристой доске	Танцевальные движения	«Где спрятано?»	«Кто назвал?»

<i>Тематическая неделя</i>	Эти разные животные (2 недели) Наука (2 недели)			
<i>Задачи</i>	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.			
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1–детский фитнес 1-сюжетное	3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	4-я неделя 1– детский фитнес 1-сюжетное
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья.			
<i>ОРУ</i>	б/п	Тактильная дорожка	б/п	С массажными мячиками
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Дразнилка», «Ворона». Самомассаж.			

<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием).	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в верт. цель правой и левой рукой (5-6 р). 3. Ползание по том. скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на 2-х ногах между кубиками пост в шахмат, порядке.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешаг. через набив, мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешаг. через рейки лестницы (выс. 25 см). 4. Прыжки на пр. и лев. ноге до кубика (2 м).	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.
<i>Подвижные игры</i>	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобили»	«Перелет птиц»	«Кролики в огороде»
<i>Мало- подвижные игры</i>	Ходьба с хлопком на счет «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвиж. вправо, влево, вперед, назад	«Найди и промолчи»

<i>Тематическая неделя</i>	Защитники Отечества (1 неделя) Наши мамы (2 недели)			
<i>Задачи</i>	Учить правильно занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выпол. зад., в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы, сознательно относиться к правилам игры.			
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1–детский фитнес 1-сюжетное	3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий по перестроению в колонну по три, ходьба на носках, пятках, подскоком, в рассыпную.			

<i>ОРУ</i>	с обручем	с фитбол мячом	с флажками	
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Штангисты», «Лыжники». Пальчиковая гимнастика «В море плавает дельфин».			
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Прыжки в длину с места (фронт.). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь).	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставл. в 1 ряд (1 м). 2. Ползание по гим. скам. на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предмет. 4. Ползание по гимн, скам. на ладонях и коленях с меш. на спине. 5. Ходьба по скам. с меш. на голове, руки в сторону.	1. Лазание по наклонной лестнице, закр. за втор, рейку лестн. 2. Ходьба по гим. скам. на носках, руки в сторону. 3. Перешагивание через шнуры (6-8), положенных в одну линию. 4. Лазание по гимн, стенке с продв. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимн. скам. перешаг. через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на 2-х ногах через шнуры.	
<i>Подвижные игры</i>	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»,	
<i>Мало-подвижные игры</i>	Ходьба в колонне по одному	«Эхо»	«Найди зайца»	

<i>Тематическая неделя</i>	Земля – наш общий дом (2 недели) Народные умельцы (2 недели)
----------------------------	---

<i>Задачи</i>	<p>Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.</p>			
	<p>1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное</p>	<p>2-я неделя 1–детский фитнес 1-сюжетное</p>	<p>3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное</p>	<p>4-я неделя 1–детский фитнес 1-сюжетное</p>
<i>1-я часть: Вводная</i>	<p>Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, враспынную, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег враспынную между предметами, не задевая их.</p>			
<i>ОРУ</i>	<p>Тактильная дорожка</p>	<p>с мячом</p>	<p>с косичкой</p>	<p>б/п</p>
<i>Оздоровительная работа</i>	<p>Дыхательная гимнастика «Вертолет», «Филин». Пальчиковая гимнастика «У Антошки...»</p>			
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в гориз. цель (3-4 р.) поточно. 3. Метание мячей в верт. цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой не сколько раз.</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимн, скам. на ладонях и коленях. 3. Прыжки на 2-х ногах -до флажка - между предметами, поставленными в один ряд.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, пере шаг. через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча обруч. 3. Лазание по гимн, стенке. 4. Ходьба по гим. скам. пристав, шагом (на сер. присесть, встать, пройти).</p>	<p>1. Ходьба по накл .доске (шир. 15, вые. 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.</p>

<i>Подвижные игры</i>	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
<i>Мало-подвижные игры</i>	Ходьба в кол. по одному на носках с дых. упражнениями	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Ходьба и танц. упр-я

<i>Тематическая неделя</i>	Тайны космоса (1 неделя) Весна 1 (2 недели)			
<i>Задачи</i>	Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка».			
	1-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	2-я неделя 1–детский фитнес 1-сюжетное	3-я неделя 1–традиционное занятие 1-сюжетное	4-я неделя 1–детский фитнес 1-сюжетное
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадки».			
<i>ОРУ</i>	с кубиками	с обручем	с гимн, палкой	б/п
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Дразнилка», «Ворона». Самомассаж.			

<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность.	1. Метание в верт. цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимна, скам., хват с боков. 3. Прыжки через скак. П/и «Удочка».	1. Ходьба по гимна, скам. на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на 2-х ногах между предметами. 3. Лазание по гимна, стенке, не пропуская реек.	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимна, скам. боком, приставным шагом. 3. Игровое задание «Один - двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу - ловля после отскока.
<i>Подвижные игры</i>	«Котята и щенята», «Зайцы и волк»	«Воробьишки и автомобиль»	«Подарки», «У медведя во бору»	«Бездомный заяц»
<i>Мало- подвижные игры</i>	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найди «Мишу»

<i>Тематическая неделя</i>	Неделя детской книги (1 неделя) День Победы (1 неделя)	
<i>Задачи</i>	Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку.	
	1-я неделя 1- традиционное занятие 1- детский фитнес	2-я неделя 1 традиционное занятие 1-сюжетное
<i>1-я часть:</i>	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба на носочках. Ходьба и бег со сменой ведущего, между	

<i>Вводная</i>	предметами, высоко поднимая колени, бег «Лошадки».	
<i>ОРУ</i>	Тренажёры и батут	С мячами
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Салют», «Насосы». Самомассаж.	
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу - ловля после отскока. 2. Метание в верт. цель правой и левой рукой. 3. Ползание на животе по гимнастической скамейке.	Прыжки на двух ногах через препятствия, прыжки через рейки, в длину.
<i>Подвижные игры</i>	«Найди себе пару» «Самолеты»	«Цветные автомобили» «Котята и щенята»
<i>Малоподвижные игры</i>	Ходьба друг за другом. «Летает – не летает»	«Фрукты – Овощи»

Календарно-тематическое планирование старшая группа

<i>Тематическая неделя</i>	Осень (3 недели)		
<i>Задачи</i>	<p>учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезании в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.</p>		
<i>1-я часть: Вводная</i>	<p>Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах.</p>		
<i>ОРУ</i>	б/п	с м. мячом	с палкой
<i>Оздоровительная работа гимнастика</i>	<p>Дыхательная гимнастика: «Умки», «Ветер», «Лес шумит», «Цветок распускается». Пальчиковая гимнастика: «Дождик», «Овощи»</p>		
	<p>1-я неделя 1- Традиционное занятие 2- Сюжетное занятие</p>	<p>2-я неделя 1 тренировочное занятие 2 детский фитнес</p>	<p>3-я неделя 1 Традиционное занятие 2 сюжетно игровое занятие</p>

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба с перешаг. через кубики, через мячи. 2. Прыжки на 2-х ногах с продв. вперед, змейкой между предмет. 3. Перебрасыв. мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрас. вверх двумя руками (не прижим, к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 мин., черед, с ходьбой, ползание на четвер.</p>	<p>1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета» (4-6 р.). 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимна, на ладонях и коленях, на предпл. и коленях. 4. Ходьба по канату, боком прист. шаг., руки на поясе, с меш. на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p>	<p>1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Ходьба по гимна. скам. с мешочком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин».</p> <p><i>Игровые задания</i></p> <p>1. Быстро в колонну 2. «Пингвин» 3. «Не промахнись» (кегли, меш.) 4. По мостику (с меш. на голове) 5. Мяч о стенку 6. «Поймай мяч» («Собачка»)</p> <p>Досуг «Любимая игра»</p> <p><i>Подвижные игры</i></p> <p>1. «Проползи, не задень» 2. Ловишки с ленточкой 3. «Найди свой цвет» 4. «Найди свою пару» 5. Передача мяча над головой</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Мышеловка», «Удочка», «Мы веселые ребята», «Кто скорее к флажку», «Жмурки», «Салки»</p>		
<p>Мало- подвижные игры</p>	<p>«У кого мяч», «Ходьба пол. по одному», «Вершки и корешки»</p>		
<p>Развлечени е и праздники</p>	<p>Развлечение «Мы за здоровый образ жизни!»</p>		

Тематическая неделя	Безопасность (2недели) Моя семья (2 недели)			
Задачи	Учить перестроению в колонну по два ходьбе приставным шагом по гимн, скам., повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить Пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.			
1-я часть	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, в чередовании, на внеш. стороне стопы.			
ОРУ	б/п	С б.	С обручем	б/п
Оздоровительная работа	Дыхательная гимнастика: «Подуем на листья», «Лес шумит», «Насос», «Ветер». Пальчиковая гимнастика: «Новые кроссовки», «Пирог», «Наша группа», «Домик»			
	1-я неделя 1 детский фитнес 2 форме спортивных игр	2-я неделя 1-Традиционное занятие 2-Сюжетное занятие 3-4	3-я неделя 1 тренировочное занятие 2 детский фитнес	4-я неделя 1 Традиционное занятие 2 сюжетно игровое занятие

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1- 1 . Ходьба по гим. скам. пристав, шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком. 3 . Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы. 4. Ходьба по гим. скам., на середине присесть, встать и пройти дальше.</p>	<p>1 . Прыжки, спрыгив. со скам. на полусогнут., ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонт, цель правой, левой рукой. 4. Ползание на четвер. между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.</p>	<p>1 . Пролезание через три обруча (прямо, пр., и лев. боком). 2. Прыжки на 2-х ногах на препят. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гим. скам., на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.</p>	<p><i>Игровые упражнения</i> 1 . «Попади в корзину» 2. «Проползи, не задень» 3. «Не упади в ручей» 4. На одной ножке по дорожке 5. «Ловкие ребята» (с мячом) 6. «Перешагни, не задень» <i>Подвижные игры</i> 1 . Ловишки 2. «Мы веселые ребята» 3. «Удочка» 4. «Защити товарища» 5. «Посади картофель» 6. «Затейники» спортивный праздник «День Здоровья»</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Перелет птиц», «Удочка», «Гуси-гуси...», «Карусели», «Дорожка препятствий», «Охотник и утки», «Баба – Яга»</p>			
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Найди и промолчи», «Эхо», «Летает - не летает»</p>			
<p>Развлечение и праздники</p>	<p>Спортивный праздник «День Здоровья», «Папа, мама, я – спортивная семья!»</p>			

<i>Тематическая неделя</i>	Моя Родина (3 недели) Забота о здоровье (1 неделя)			
<i>Задачи</i>	Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким пониманием колен; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, Пролезание через обруч с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.			
<i>ОРУ</i>	С маленьким мячом	С обручем	С большим мячом	По гимнастической
<i>Оздоровительная работа гимнастика</i>	Дыхательная гимнастика: «Лес шумит», «Дровосек», «Качели», «Пушок». Пальчиковая гимнастика: «Дом», «Пальчики», « На елке», «Буренушка»			
	1-я неделя 1 детский фитнес 2 форме спортивных игр	2-я неделя 1 Традиционное занятие 2 сюжетно игровое занятие	3-я неделя 1 тренировочное занятие 2 детский фитнес	4-я неделя 1 Традиционное занятие 2 Сюжетное занятие

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по гим. скам. с перекладыв. м. мяча из пр.р. в лев.: перед собой и за спиной. 2. Прыжки на пр. и лев. ноге между кеглями, по 2 прыж. на пр.и лев. ногах. 3. Перебрас, мяча 2 рук. снизу; из-за головы. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между набив, мячами.</p>	<p>1. Ползание по гим. скам. на животе, подтяг. двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набив, мяч. 4. Ползание по гим. скам. с опорой на предплечье и колени.</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гим. скам. с меш. на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на пр. и лев. ноге между предметами. 4. Игра «Волейбол» двумя мячами.</p>	<p>Игровые упражнения 1. «Брось и поймай» 2. «Высоко и далеко» 3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствия и ^Авозвышение) г «Веселые эстафеты» Подвижные игры 1. «Больная птица» 2. «Мяч водящему» 3. «Горелки» 4. «Ловишки с ленточками» 5. «Найди свою пару» 6. «Кто скорей до флажка» (ползание по скамейке)</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Пожарные учения», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Мышеловка», «Ловишка с обручем», «Рыбаки и рыбки»</p>			
<p>Мало- подвижные игры</p>	<p>«Найди и промолчи», «Угадай по голосу», «Летает - не летает»</p>			
<p>Развлечени е и праздники</p>	<p>Развлечение «Мамочка моя» ко дню матери</p>			

<p>Тематическая неделя</p>	<p>Зима (3 недели)</p>			
<p>Задачи</p>	<p>Учить ходьбе по наклон, доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистан., прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползай, на четвереньках между кеглями, подбрас. и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимн. скам. на животе. Закреплять: равновесие в прыж., бег</p>			
<p>1-я часть: Вводная</p>	<p>Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.</p>			
<p>ОРУ</p>	<p>С палкой</p>	<p>б/п</p>	<p>С обручем</p>	

Оздоровительная работа гимнастика	Дыхательная гимнастика: «Насос», «Ежик», «Воздушный шарик», «Журавль». Пальчиковая гимнастика: «Зимняя прогулка», «Дни недели»			
	1-я неделя 1 тренировочное занятие 2 детский фитнес	2-я неделя 1 Традиционное занятие 2 сюжетно игровое занятие	3-я неделя 1 детский фитнес 2 форме спортивных игр	
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гим. стенке, спуск по гим. стенке. 2. Ходьба по наклон, доске боком, пристав, шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слев. от него. 4. Перебрасывание мяча 2 рук. из-за головы, стоя на коленях.	1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на пр. и лев. ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гим. скам. на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гим. скам. с мешочком на голове.	1. Лазание по гим. стен, до верха. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гим. скам. боком пристав, шагом с меш. на голове. 4. Ползание по гим. скам. с меш. на спине. 5. Перебрасывание мяча др.др.2 рук. снизу с хлоп, перед ловлей	<i>Игровые упражнения</i> 1. Перепрыг. между препятствиями. 2. Подбрасыв. и прокатыв. мяча в различных положениях. 3. «Ловкие обезьянки» (лазание) 4. «Акробаты в цирке» 5. «Догони пару» 6. Бросание мяча о .-, Г" стенку /
Подвижные игры	«Кто скорей до флажка», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Удочка», « Два мороза», «Ловля обезьян».			
Мало-подвижные игры	«Сделай фигуру», «Летает - не летает», «Пройди бесшумно» (плоское.) «Царь Водяной»			
	Подвижные игры 1. «Пятнашки» 2. «Удочка» 3. «Хитрая лиса» 4. Пас друг другу (шайба, клюшка) 5. Перебежки 6. «Пробеги, не задень»			

<i>Развлечения и праздники</i>	Флэш-моб «Мы за ЗОЖ»	
--------------------------------	----------------------	--

<i>Тематическая неделя</i>	Новый год (2 недели) Народная культура и традиции (2 недели)			
<i>Задачи</i>	Учить лазать по гим. стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклон, доске, ходьбу с меш. на голове, следить за осанкой и устойчив, равновесием.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег между кубиками, положен, в шахмат, порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег враспынную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набив, мячи.			
<i>ОРУ</i>	с кубиками	с косичкой	с мячом (мал.)	б/п
<i>Оздоровительная работа гимнастика</i>	Дыхательная гимнастика: «Насос», «Филин», «Подуем на снежинку», «Катание мяча». Пальчиковая гимнастика: «Елочка», «Белые медведи», «Новый год», «дрозд-дроздок».			
	1-я неделя 1- Традиционное занятие 2- Сюжетное занятие	2-я неделя 1 тренировочное занятие 2 детский фитнес	3-я неделя 1 Традиционное занятие 2 сюжетно игровое занятие	4-я неделя 1 детский фитнес 2 форме спортивных игр

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (вые. 40 см, шир.20 см). 2. Прыжки на пр., лев. ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча 2 руками от груди в шеренгах друг другу.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с переш. через набив, мячи с меш. на голове, руки в стороны.</p>	<p>1. Лазание по гим. стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гим. скам., приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.</p>	<p><i>Игровые упражнения</i> 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гим. скам., отбив, мяч о пол. 4. «Мой веселый звонкий мяч» 5. Точный бросок./, $4^{\wedge}, 4, 1 * 0, \wedge$ $\wedge a^{\wedge} C^{\wedge} T^{\wedge}$ <i>Подвижные игры</i> 1. «Мышеловка» 2. «Мяч водящему» 3. «Ловишки с ленточками» 4. «Не оставайся на полу» 5. «Пожарные на учениях» 6.» Найди свой цвет»</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Медведь и пчелы» (лазание), «Совушка», «Хитрая лиса», «Шел король по лесу...», « Волк во рву», « Гуси –Лебеди».</p>			
<p>Мало- подвижные игры</p>	<p>«Найди и промолчи», «Съедобное - не съедобное», «Угадай, что изменилось»</p>			
<p>Развлечени е и праздники</p>	<p>«Весёлые старты»</p>			

<p>Тематическа я неделя</p>	<p>Эти разные животные (2недели)</p> <p>Наука (2 недели)</p>
---------------------------------	--

<i>Развлечения и праздники</i>	Развлечение «Зимние игры»	
--------------------------------	---------------------------	--

<i>Тематическая неделя</i>	Защитники Отечества (1 неделя) Наши мамы (2 недели)		
<i>Задачи</i>	Учить ходьбе по канату с мешоч. на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в кол. по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрас, мяча др. др., в метании в цель, в ходьбе и беге между предмет., с перестроен, в пары и обратно. Повторить ползание на четвер, между предмет., по скам. на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в групп., построен, в 3 колон.		
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба в кол. по 1, на сигнал поворот в др. стор., бег с поворот., перестроение в кол. по 1 и в круг. Ходьба мелкими и шир. шагами, перестроен, в кол. по 4,		
<i>ОРУ</i>	с м. мячом	б/п	с обручем
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Дыхательная гимнастика: «Вырасти большой», «Ветреная мельница», « Каша кипит». Пальчиковая гимнастика: «Россия – наша Родина», « Наши мамы», «Цветок».		
	1-я неделя 1- Традиционное занятие 2- Сюжетное занятие	2-я неделя 1 тренировочное занятие 2 детский фитнес	3-я неделя 1 Традиционное занятие 2 сюжетно игровое занятие

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по канату боком, пристав, шагом с меш. на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набив, мячи. 3. Перебрасыв. мячей с отскоком от пола и ловля 2 руками с хлопком в ладоши. 4. Ходьба с перешаг. через набив, мячи.</p>	<p>1. Прыжок в высоту с разбега (вые. 30 см). 2. Метание мешоч. в цель пр. и лев. рукой. 3. Ползание на четвер. и прыжки на 2 ногах между кеглями. 4. Ползание по скам. «помедвежьи».</p>	<p>1. Ходьба по гим. скам. боком, пристав, шагом, на сер. присесть, повер. кругом и пройти дальше. 2. Прыжки пр. и лев. боком через косички (40 см), из обруча в обруч на 1 и 2 ногах. 3. Метание мешоч. в гориз. цель. 4. Подлезание под дугу (подряд 4-5 шт.), не касаясь руками пола.</p>	<p><i>Игровые упражнения</i> 1. «Кто выше прыгнет?» 2. «Кто точно бросит?» 3. «Не урони мешочек» 4. «Перетяни к себе» 5. «Кати в цель» 6. «Ловишки с мячом» <i>Подвижные игры</i> 1. «Больная птица» 2. «Переправься по кочкам» 3. «Удочка» 4. «Проползи - не за день» 5. Передача мяча над головой. 6. «Мяч ведущему»</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Не оставайся на полу», Горелки», «Жмурки», Игра по выбору детей</p>			
<p>Мало- подвижные игры</p>	<p>Эстафета «Мяч ведущему», «Ходьба в колонне по 1», «Угадай по голосу».</p>			
<p>Развлечени е и праздники</p>	<p>Праздник «На страже мира и добра» ко дню Защитника Отечества</p>			

<p>Тематическая неделя</p>	<p>Земля – наш общий дом (2 недели) Народные умельцы (2 недели)</p>
<p>Задачи</p>	<p>Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гим. скам., прыжках на 2-х ногах, метании в вертикаль. цель, ходьбе и беге между предмет., в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и. п. при метании в вертикаль. цель, навыки лазания по гим. стенке одноименным способом.</p>

<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагив. через шнуры, бег до 1 мин. в сред, темпе, ходьба и бег между предметами.			
<i>ОРУ</i>	б/п	с косичкой	с м. мячом	б/п
<i>Оздоровительная работа гимнастика</i>	Дыхательная гимнастика: « Мастера», « Пекарь», «Гуси летят». Пальчиковая гимнастика: «Новый дом», «Подводный мир», «Комнатные растения», «Мы делили апельсин». Самомассаж: «лепим лицо»			
	1-я неделя 1 детский фитнес 2 форме спортивных игр	2-я неделя 1- Традиционное занятие 2-Сюжетное занятие	3-я неделя 1 тренировочное занятие 2 детский фитнес	4-я неделя 1 Традиционное занятие 2 сюжетно игровое занятие
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба по гим. скам. с поворот, на 360° на середине, с перед, мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча в обруч, на 2 ногах пр. и лев. боком. 3. Метание в верт. цель пр. и лев. рук. 4. Подбрас. м. мяча 1 рукой и ловля 2 после отскока от пола.	1. Прыжки через скакалку на месте и с продвиж. вперед. 2. Прокат, обруча др. другу-3. Пролезание в обруч. 4. Ползание «по медвежьи». 5. Метание мешочков в верт. цель. 6. «Мяч в кругу» (футбол с водящим).	1. Лазание по гим. стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, прист. шагом с меш. на голове. 4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Сбей кеглю» 2. «Пробеги - не задень» 3. «Догони обруч» 4. «Догони мяч» <i>Эстафеты</i> 1. Передача мяча над головой. 2. «Пожарные на учениях» 3. «Метко в цель» 4. «Кто быстрее до флажка. Подвижная игра «Хитрая лиса»
<i>Подвижные игры</i>	«Медведь и пчелы», «Удочка», «Горелки», «Чурилки», «Баба – Яга», «Ворон», «Гори, гори ясно», «Колечко».			
<i>Мало-подвижные игры</i>	«Сделай фигуру», «Стоп», «Кто ушел»			
<i>Развлечения и праздники</i>	Развлечение «Весёлые гонки»			

<i>Тематическая неделя</i>	Тайны космоса (1 неделя) Весна (2 недели)			
<i>Задачи</i>	Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросание мяча о стену.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону.			
<i>ОРУ</i>	б/п	с флажками	б/п	
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика: «Пускаем мыльные пузыри», «Послушай свое дыхание», «Гуси летят». Пальчиковая гимнастика: «Космос, День космонавтики», «Весна первоцветы», «Цветы»			
<i>№ занятия</i>	1-я неделя 1- Традиционное занятие 2- Сюжетное занятие	2-я неделя 1 тренировочное занятие 2 детский фитнес	3-я неделя 1 Традиционное занятие 2 сюжетно игровое занятие	

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по гим. скам., перешагивая через набив, мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвиж. вперед, с ноги на ногу, на 2 ногах. 3. Перебрасывание мяча др. др. и ловля после от скака от пола.</p>	<p>1. Прыжки в да. с разбега. 2. Ползание «по медвежьи». 3. Подлезание под дугу. 4. Перебрасывание мяча др. др. от груди. 5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).</p>	<p>1. Ходьба по гим. скам., ударя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гим, скам. на животе, подтягив. руками. 3. Ходьба с перешагив. через набив, мячи по скамейке. 4. Прыжки на лев. и пр. ноге между кеглями.</p>	<p><i>Игровые упражнения</i> 1. «Проведи мяч» (футбол) 2. Пас др. другу. 3. «Отбей волан» 4. «Прокати - не урони» (обруч) 5. «Забрось в кольцо» 6. «Мяч о пол» <i>Эстафеты</i> 1. «Чья команда дальше прыгнет?» 2. «Посадка овощей» 3. Бег через</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Караси и щука», «Третий лишний», «Перемени предмет», «Солнце», «Бездомный заяц», «Не оставайся на полу» .</p>			
<p>Мало- подвижные игры</p>	<p>«Что изменилось?», «Эхо», «Тише едешь - дальше будешь»</p>			
<p>Развлечени е и праздники</p>	<p>Развлечение ко Дню Космонавтики, Лыжные гонки</p>			

<p>Тематическая неделя</p>	<p>День детской книги (1 неделя)</p> <p>День Победы (1 неделя)</p>
--------------------------------	--

<i>Задачи</i>	Учить лазать по гим. стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклон, доске, ходьбу с меш. на голове, следить за осанкой и устойчив, равновесием.		
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег между кубиками, положен, в шахмат, порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набив, мячи.		
<i>ОРУ</i>	с кубиками	с косичкой	
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика: «Насос», «Филин». Пальчиковая гимнастика: «День победы», «Насикомые»		
	1-я неделя 1- Традиционное занятие 2- Сюжетное занятие	2-я неделя 1 тренировочное занятие 2 детский фитнес	
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба по наклонной доске (вые. 40 см, шир.20 см). 2. Прыжки на пр., лев. ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча 2 руками от груди в шеренгах друг другу.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с переш. через набив, мячи с меш. на голове, руки в стороны.	1 <i>Игровые упражнения</i> 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гим. скам., отбив, мяч о пол. 4. «Мой веселый звонкий мяч» 5. Точный бросок./, $S4^{\wedge}, 4, 1 * 0, ^{\wedge} a^{\wedge} C^{\wedge} T^{\wedge}$ <i>Подвижные игры</i> 1. «Мышеловка» 2. «Мяч водящему» 3. «Ловишки с ленточками» 4. «Не оставайся на полу» 5. «Пожарные на учениях» 6.» Найди свой цвет»
<i>Подвижные игры</i>	«Медведь и пчелы» (лазание), «Совушка», «Хитрая лиса», «Охотник и Зайцы».		

<i>Мало-подвижные игры</i>	«Найди и промолчи» «Съедобное - не съедобное»
<i>Развлечения и праздники</i>	Развлечение «Как хорошо на свете без войны», «Легкоатлетическая эстафета», праздник «Воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья!»

Календарно-тематическое планирование подготовительная к школе группа

<i>Тематическая неделя</i>	Осень (3 недели)			
<i>Задачи</i>	Упр-ть в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюден, дистанции, с четким фиксир. поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упр-ть в сохран. равновесия на повыш. опоре; развиг, точность при переброске мяча; координ. движ. в прыжке с достав, до предмета, при перешаг. через предметы. Повторить: упр. на перебра-сыв. мяча и подлезание под шнур; в переползании через скам.; прыжки на 2 ногах; акробат, кувырок.			
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Насос», «Листья шуршат». Самомассаж.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м-х. 20 м-б.); бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук; с четким поворотом на углах; бег (до 60 с); перестроении в колонне по три.			
<i>ОРУ</i>	С мячом	ОРУ с палкой	ОРУ с массажным мячом	
<i>№ занятия</i>	1-традиционное 2- тренировочное	3-детский фитнес 4-сюжетное	5-традиционное 6-детский фитнес	

<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. ходьба по гим. скам. прямо, пристав, пятку к носку (с мешком на голове); 2. прыжки на две ноги через шнур; 3. ходьба по гим. скам. боком, приставным шагом через мячи; 4. перебрасыв. мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расст. 3 м).	1. прыжки с разбега с доставанием до предмета; 2. подлезание под шнур правым и левым боком; 3. перебрасыв. мячей друг другу 2 способами (расст. 4 м); 4. упражнение «Крокодил»; 5. прыжки на 2 ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке).	1. бросание мал. мяча вверх (пр. и лев. руками), ловя 2; 2. ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок); 3. лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет; 4. ходьба по гим. скам.: с хлопками на каждый раз под ногой; на сере дине поворот, присесть и пройти дальше.	
<i>Подвижные игры</i>	«Кто скорее к флажку?», «Рыбаки и рыбки»	«Не оставайся на полу», «Ловишка»	«Жмурки», «Салки»	
<i>Мало- подвижные игры</i>	Ходьба в кол. по 1 с дых. упр.	«Вершки и корешки», «Море волнуется».	«Найди и промолчи», «Шёл король по лесу...»	
<i>Праздники и развлечения</i>	Развлечение «Мы за здоровый образ жизни!»			

<i>Тематическая неделя</i>	Безопасность (2 недели) Моя семья (2 недели)	
<i>Задачи</i>	Закрепить навык ходьбы и бега между предмет.; с изменением направ. по сигналу; с высоким подним. колен; со сменой темпа движ.; бег между линиями. Упр-ть: в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скам.; в переползании на четвереньках с дополнит. заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.	
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика: «Задуй свечу», «Одуванчик», «Филин», «Дровосек». Пальчиковая гимнастика «Как живёшь?», «Здравствуй солнце!».	

<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
<i>ОРУ</i>	со скакалкой	с кеглями, сенсорная	со скакалкой	с мячом
<i>№ занятия</i>	1-традиционное 2-тренировачное	3-детский фитнес 4-традиционное	5-традиционное 6- сюжетное	7-спортивно-игровое 8-детский
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	а) ходьба по гим. скам.: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, пристав, шагом с меш. на голове; б) прыжки через шнур и вдоль на 2 ногах, на пр., на лев. ногах; в) бросание мал. мяча: вверх, ловя 2 руками; перебрас, др. др.	а) прыжки с высоты (40см); б) отбивание мяча одной рукой на месте; в) ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками; г) пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком. Массаж активных биологических точек	а) ведение мяча: по прямой, сбоку; между предмет.; по полу, подталкивая мяч головой; б) ползание по гим. скам, на животе: прямо, подтягив. руками; в) ходьба по рейке гим. скам. руки за голов., с мешоч. на голове; г) прыж. вверх из глубок,	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Проведи мяч» 2. «Круговая лапта» 3. «Кто самый меткий?» 4. «Эхо» (мал. подвиж.) 5. «Совушка». Массаж активных биологических точек «Кто быстрее?» (ведение мяча); 2. «Мяч водящему» (2-3 команды); 3. «Ловкая пара»; 4. «Не задень» (2-3
<i>Подвижные игры</i>	«Стоп», «Карусели»	«Дорожка препятствий», «Улочка»	«Охотники и утки», «Баба-Яга»	
<i>Мало- подвижные игры</i>	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка»	
<i>Праздники и развлечения</i>	Спортивный праздник «День Здоровья», «Папа, мама, я – спортивная семья!»			

<i>Тематическая неделя</i>	Моя родина (3 недели)			
<i>Задачи</i>	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодол. препятствий; «змейкой», между предмет. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешоч. в горизонт, цель; переход по диагонали на другой пролет по гим. стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновес.			
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Хлопушка», «Штангисты», «Филин». Пальчиковая гимнастика «Дождик», «Пароход». Самомассаж			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег в колонне по одному; врассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по 2 в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.			
<i>ОРУ</i>	с обручами	со скакалкой	на гимнастической скамейке	
<i>№ занятия</i>	1-традиционное 2-тренировачное	3-детский фитнес 4-традиционное	5-традиционное 6- сюжетное	
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	а) ходьба по канату боком приставным шагом; б) прыжки через шнуры; в) эстафета «Мяч водящему»; г) прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.	а) прыжки через короткую скакалку, вращая вперед; б) ползание под шнур боком; в) прокатывание обруча друг другу; г) «Попади в корзину» (баскетбольный вариант расст. 3 м).	а) ползание по гимнастической скамейке с мешком на спине; б) петание в горизонтальные цели (расст.4 м); в)плезание на гим.стенку и переход на друг, про лет по диагон.; г) ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.	
<i>Подвижные игры</i>	«Перелет птиц», «Сторож и зайцы»	«Мышеловка», «Ловишка с обручем»	«Рыбаки и рыбки», «Ловишка с мячом»	

<i>Мало-подвижные игры</i>	«Затейники» «Скок-скок»	«Эхо» (упражнение на дыхание)	«Придумай фигуру», «Летает не летает».
<i>Праздники и развлечения</i>	Развлечение «Мамочка моя» ко дню матери		

<i>Тематическая неделя</i>	Забота о здоровье (1 неделя) Зима (3 недели)			
<i>Задачи</i>	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координ. движ. при ходьбе по огранич. площади опоры. Упр-ть в прыжках; при переменном подпрыгив. на пр. и лев. ногах; в переполз, по гим. скам.; в лазании по гим. стенке с переход, на другой пролет; следить за осанкой во время выпол. упр. на равновесие.			
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Ворона», «Гуси», «Каша кипит». Пальчиковая гимнастика «Две сороконожки», «Мороз». Самомассаж			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один- два»; бег в рассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.			
<i>ОРУ</i>	с малым мячом	с гимнастической	с малым мячом	в парах, массажные
<i>№ занятия</i>	1-традиционное 2-тренировочное (Моё тело)	3-детский фитнес 4-традиционное	5-традиционное 6- сюжетное	7-спортивно-игровое 8-детский фитнес

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>а) Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет, б) Забрасывание мяча в корзину 2 руками от груди, в) Ходьба по гим. скам. с приседанием поочередно на пр. и лев. ноги, другая махом переносится снизу-сбоку скамейки, г) Прыжки со скамейки на полусогоаутне ноги; д) Эстафета «Передал - садись».</p>	<p>а) Прыжки на правой и левой ногах через шнуры, б) Перебрасывание мяча друг другу 2 руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3 м). в) Упражнение «Крокодил», г) Отбивание мяча в ходьбе. д) Подбрасывание малого мяча вверх и ловя его после отскока от</p>	<p>а) Ходьба по скам. навстречу др. др., на серед, разойтись, помогая друг другу. б) Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи, в) Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3 м). г) Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. д) Перебрасыв. мяча 2 рук., ловя после хлопка или приседания.</p>	<p><i>Игровые упражнения</i> а) «Догони пару», б) «Ловкая пара» (эстафета), в) «Снайперы», г) «Затейники» (м/п. игра). д) «Горелки».</p> <p><i>Эстафеты с дедом Морозом</i> «Передал - садись», б) «Гонка тачек», в) «Перемени</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Ловля обезьян» «Снеговик»</p>	<p>«Перемени предмет» «Улочка»</p>	<p>«Два мороза», «Баба-Яга»</p>	
<p>Мало- подвижные игры</p>	<p>/ Ходьба в колонне по одному, «Бывает – не бывает»</p>	<p>«Летает - не летает»</p>	<p>«Пройди бесшумно» (плоское.) «Царь Водяной»</p>	
<p>Праздники и развлечени я</p>	<p>Флэш-моб «Мы за ЗОЖ»</p>			

<p>Тематическая неделя</p>	<p>Новый год 16 декабря-31 декабря (2 недели) Народная культура и традиции (2 недели)</p>			
<p>Задачи</p>	<p>Разучить: ходьбу пристав, шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание набив, мяча. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движ., переползание по скам., развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкив. от пола и приземляться на полусогнутые нош. Повторить: упраж. на равновесие на гам. стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед</p>			

Оздоровительная работа	Дыхательная гимнастика «Подуй на снежинку», «Ветер в трубе». Пальчиковая гимнастика «Апельсин», «Лесные звери». Самомассаж			
1-я часть: Вводная	Ходьба: в колонне по 1 пристав, шагами с лев. и пр. ног попеременно; перестроен, в кол. по два; в чередов. с бегом, «змейкой»; в полуприседе, в рассыпную. Бег: «змейкой»; с поворот, на сигнал; с высоким подним. колен; подскоки: Повороты налево, направо.			
ОРУ	на скамейках, с мешочками	с кеглями, с фитболами	с большим мячом	С лентами, с гантелями
№ занятия	1-традиционное 2-тренировочное	3-детский фитнес 4-традиционное	5-традиционное 6- сюжетное	7-спортивно-игровое 8-детский
2-я часть: Основные виды движений	1. метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м; 2. подлез, под палку (40 см); 3. перешаг. через шнур (40 см); 4. ползание по скамейке с мешочком на спине; д) отбивание мяча пр. и лев. рукой в движении; ж) прыжки на лев. и пр. ноге через шнур; з) перебрасывание мяча друг другу от груди 2 руками.	а) прыжки на мат с места (толчком 2 ног); б) прыжки с разбега (3 шага); в) ведение мяча попеременно правой и левой руками; г) переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч.	а) метание набивного мяча двумя руками из-за головы; б) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; в) влезание на гимнастическую стенку одним, способом; г) прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед; д) ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.	Игровые упражнения а) Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист», б) «Догони пару», в) «Снайперы» (кегли, мячи), г) «Точный пас», д) «Мороз-Красный нос», е) «Жмурки», ж) «Платочек». «Зимние забавы» Эстафеты а) «Ловкий хоккеист», б) «Пронеси - не урони», в) «Пробеги - не задень», г) «Мяч водящему», д) «Воевода с
Подвижные игры	«Шёл король по лесу...», «Ловишка со снежком»	«Ловишки с ленточкой», «Мы повесим шарики»	«Горшки», «Волк во рву»	

<i>Мало-подвижные игры</i>	«Что изменилось?», «Как живёшь?»	«Бывает не бывает»	Ходьба по массаж. дорожкам.
<i>Праздники и развлечения</i>	«Весёлые старты»		
<i>Тематическая неделя</i>	<p align="center">Эти разные животные (2 недели) Наука (2 недели)</p>		
<i>Задачи</i>	<p>Упр-ть: в ходьбе и беге в колонне по 1 с останов, по сигналу; в прыжках и брос. мал. мяча; в ходьбе и беге с изменен, направ.; в ползай, по гим. скам.; ходьбе и беге между предмет,; в пролез, между рейками; в перебрасыв. мяча др. др.. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повыш. площади опоры; энергично отталкив. от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость и глазомер при метании в горизонт, цель.</p>		
<i>Оздоровительная работа</i>	<p align="center">Дыхательная гимнастика «Задуй свечу», «Лотос». Пальчиковая гимнастика «Доброе утро», «Куклы». Самомассаж</p>		
<i>1-я часть: Вводная</i>	<p>Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; между предметами; в рассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.</p>		
<i>ОРУ</i>	с малым мячом	с обручем	с малым мячом
<i>№ занятия</i>	1- традиционное 2-	3-детский фитнес 4-	5-традиционное 6- сюжетное
			Батут, 7-спортивно-игровое 8-детский

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>а) ходьба с переш. через набив, мячи; б) прыжки через короткую скакалку с продвиж. вперед; в) брос. мяча вверх и ловя его 2 руками; г) ходьба по гим. скам. боком пристав, шаг., руки за голову; д) бросание мяча с хлопком; ж) прыжки через скакалку с промежуточным подскоком; з) прыж. на 2 ногах через 5-6 шнуров.</p>	<p>а) прыжки через набивные мячи (6-8 шт.); б) метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м; в) полз, по скам. с меш. на спине; г) прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м); д) ползание на животе, подтягиваясь 2 руками за край скам; ж) пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.</p>	<p>а) перебрасывание мяча друг другу снизу 2 рука ми, стоя в шеренгах (расст. 3 м); б) пролезание в обруч(3 шт.) поочередно прямо и боком; в) ходьба на носках между набив, мячами; пролез, между рейками; г) лазание по гим. стенке; д) ходьба по гим. скам. боком пристав, шагом с меш. на голове.</p>	<p>Игровые задания а) «Пробеги - не задень», б) «По местам». в) «Мяч водящему», г) «Пожарные на учениях». д) «Ловишки с мячом». «Папа, мама, я спортивная семья» Эстафеты а) Прыжковая эстафета со скам. б) «Дни недели», в) «Мяч от пола», г) «Через тоннель», д) «Большая птица», е) «Палочка-выпучалочка» (с</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Не попадись» «Ловишка с мячом»</p>	<p>«Ловишка, лови ленту» «Третий лишний»</p>	<p>«Охотники и звери» «Утки»</p>	
<p>Мало- подвижные игры</p>	<p>«Эхо»</p>	<p>Ходьба в кол. по 1, корригир. ход.</p>	<p>«Кто ушел?»</p>	
<p>Праздники и развлечения</p>	<p>Развлечение «Зимние игры»</p>			

<p>Тематическая неделя</p>	<p>Защитники Отечества (1 неделя) Наши мамы (2 недели)</p>
--------------------------------	--

<i>Задачи</i>	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередов.; перестроение в кол. по 1 и по два (в движ.); лазание по гим. стенке. Упра-ть: в сохранении равновесия; в энергич. отталкив. и призем. на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движ. в упраж. с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.			
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Дует ветер», «Насосы». Пальчиковая гимнастика «Обувь», «Кормушка». Самомассаж			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег в чередовании (х- 10 м, б,- 20 м); в рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по 2 в движении; в колонне по 1 в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в 3 колонны на «1 -2-3»; бег до 3 мин.; ходьба и бег «змейкой».			
<i>ОРУ</i>	С мячом	с палкой	б/п	
<i>№ занятия</i>	1-традиционное 2-тренировочное	3-детский фитнес 4-традиционное	5-традиционное 6- сюжетное	
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе; 2. прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыг. его справа и слева; поочередно на пр. и лев; 3. бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.	1. прыжки в длину с места; 2. метание в вертикальную цель левой и правой руками; 3. лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; г) пролезание под шнур (выс. 40 см), не касаясь руками пола; 4. ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	а) метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 ком.); б) пролезание в обруч в парах; в) прокатывание обручей друг другу; г) вращение обруча на кисти руки; д) вращение обруча на полу; ж) лазание по гимнастической стенке изученным способом.	
<i>Подвижные игры</i>	«Кто быстрее к флажку?», «Учения пожарных»	«Горелки» «Сторож и зайцы»	«Жмурки», «Не оставайся на полу»	
<i>Мало-подвижные игры</i>	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	

<i>Праздники и развлечения</i>	Праздник «На страже мира и добра» ко дню Защитника Отечества
--------------------------------	--

<i>Тематическая неделя</i>	Земля наш общий дом (2 недели) Народные умельцы (2 недели)			
<i>Задачи</i>	Учить: ходьбе парами по огранич. площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направ. «Улитка». Закреплять: ходьбу с измен, направ.; бег с высоким полним, бедра; навык ведения мяча в прямом направ.; лазание по гим. скам.; метание в вертик. цель; ходьбу и бег в кол. по 1 с останов, по сигналу; лазание по гим. стенке одноим. способом. Повторить: прыжки с продаж, вперед; ходьбу и бег с ускор. и замед.; ползание по гим. скам.; равновесие; прыжки через корот. скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенст.: прыжки в длину с разбега.			
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Ветер в трубе», «Насосы». Пальчиковая гимнастика «Помощники», «Гномики».			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» -ходьба в 2 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 колонне по одному; перестроение на «1-2».			
<i>ОРУ</i>	с обручами	б/п	со скакалкой	С фитболом
<i>№ занятия</i>	1- традиционное 2-	3-детский фитнес 4-традиционное	5-традиционное 6- сюжетное	7-спортивно-игровое 8-детский

<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	а) ходьба парами по 2 параллельным скамейкам, б) прыжки на 2-х ногах по прямой с меш., зажатым между коленей, в) метание мешочков в горизонтальную цель, г) ходьба по гим. скам. навстречу др. др., на серед, разойтись. д) метание	а) прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2 ногах, б) ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину, в) ведение мяча между предмет, г) прыжки через скамейку с продвижением вперед. д) прыжки в длину с разбега.	а) Метание меш. в вертикаль. цель правой и левой руками от плеча (4 м). б) Лазание по гим. скам. с мешочком на спине («Кто быстрее?») в) Прыжки через скакалку произвольным способом, г) Ходьба по рейке гим. скамейки, д) Ходьба боком приставным шагом, по канату, ж) Прыжки в длину с разбега.	<i>Игровые задания</i> а) «Кто быстрее соберется?», б) «Перебрось - поймай», в) «Передал - садись», г) Дни недели <i>Эстафеты</i> а) Бег со скакалкой; б) «Рыбак и рыбки»; в) Мяч через сетку; г) «Быстро разложи - быстро собери»; д) «Мышеловка»; е) «Ловишки с ленточкой». Игры по желанию детей.
<i>Подвижные игры</i>	«Ловля обезьян», «Волк во дву»	«Прыгни-присядь», «Улочка»	«Охотники и утки», «Мышеловка»	
<i>Мало- подвижные игры</i>	«Пройди - не задень»	«Стоп», «Море волнуется»	Ходьба с выпол. задания руками.	
<i>Праздники и развлечения</i>	Развлечение «Весёлые гонки»			

<i>Тематическая неделя</i>	Тайны космоса (1 неделя)		Весна (2 недели)	
<i>Задачи</i>	Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2 руками. Повторить: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
<i>Оздоровительная работа</i>	Дыхательная гимнастика «Хлопушка», «Штангисты», «Филин». Пальчиковая гимнастика «Дождик», «Пароход». Самомассаж			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			

<i>ОРУ</i>	с малым мячом	с гимнастическо	с большим мячом	
<i>№ занятия</i>	1- традиционное 2- тренировочное	3-детский фитнес 4- традиционное	5-традиционное 6- сюжетное	
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	а) ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной, б) прыжки в длину с раз бега, в) метание набивного мяча, г) ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый	а) бег на скорость (30 м). б) прыжки в длину с разбега, в) перебрасывание мяча в шеренгах 2 руками из-за головы (расст. 4 м); 2 руками от груди, г) ведение мяча ногой по прямой.	а) прыжки через скакалку, б) п/и «Передача мяча в колонне», в) бег со средней скоростью 100м. г) ведение мяча и забрасывание в корзину. д) переползание на 2 руках «Крокодил».	
<i>Подвижные игры</i>	«Мышеловка», «Учения	Игры по желанию детей	«Прыгни - присядь», «Стопж и зайцы»	
<i>Мало-подвижные игры</i>	Ходьба в колонне по одному	Запрещенное движение	«Угадай чей голосок!»	
<i>Праздники и развлечения</i>	Развлечение ко Дню Космонавтики, Лыжные гонки			

<i>Тематическая неделя</i>	Неделя детской книги (1 неделя) День Победы (1 неделя)
<i>Задачи</i>	
<i>Оздоровительная</i>	Дыхательная гимнастика «Задуй свечу», «Лотос». Пальчиковая гимнастика «Доброе утро».

<i>работа</i>	Самомассаж	
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег в чередовании (х- 10 м, б,- 20 м); врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по 2 в движении; в колонне по 1 в движении.	
<i>ОРУ</i>	С массажными мячиками	С гимнастическими палками
<i>№ занятия</i>	1-традиционное 2- тренировачное	7-спортивно-игровое 8-детский фитнес
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	<i>Игровые задания</i> «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч), «Ведение мяча» (футбол.) «Мяч о стенку», «Быстро по местам», «Тяни в круг». <i>Эстафеты</i> «Пингвины», «Пробеги - не сбей», Волейбол с большим мячом, «Мишень - корзинка», «Ловкие ребята»: спрыгнуть по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках.	<i>Игровые задания</i> «Крокодил», Прыжки разными способами через скакалку, «Кто выше прыгнет?» (в высоту). <i>Эстафеты</i> « Кто быстрее?» (бег), « Детский волейбол» (через сетку 2 мячами), « Ловкие футболисты» , Комбинированная эстафета: - ползание по скамейке, подтягиваясь руками; - прыжки через скакалку; -ползание под дугой; - перепрыгивание через рейку, «Кто дальше прыгает?»
<i>Подвижные игры</i>	Игры по желанию детей	
<i>Мало-подвижные игры</i>	«Летает – не летает», «Кто в мешке?»	
<i>Праздники и развлечения</i>	Развлечение «Как хорошо на свете без войны», «Легкоатлетическая эстафета», праздник «Воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья!»	

**Планируемые промежуточные результаты прописаны в
Образовательной программе дошкольного образования
муниципального бюджетного образовательного учреждения «Детский сад №3»
с. Усть - Цильма**

https://radugaustcilma.ucoz.ru/2022-2023/2023-024/ooop_doo_fop_23_g..pdf