МБДОУ «Колыванский детский сад «Радуга»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ РАННИЙ ВОЗРАСТ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Инструктор по физической культуре:**

**Балашова Т.В.**

**Первый квартал**

**Ноябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Общие задачи** | **Ходьба и бег:** ходить и бегать всей группой в прямом направлении, в колонне по одному, чередовать бег и ходьбу, менять направление движения по сигналу воспитателя, останавливаться после бега и ходьбы.**Равновесие:** учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между двумя линиями, не наступая на них.**Прыжки:** учить умению отталкиваться и мягко приземляться при подпрыгивании на месте, перепрыгивании через шнур, впрыгивании в обруч, лежащий на полу.**Метание:** упражнять в прокатывании мяча друг другу, в бросании мяча воспитателю и ловле мяча от воспитателя.**Лазанье:** упражнять в подлезание на четвереньках (на ладонях и коленях) под веревку, дугу. |
| **Тема недели** | **«Лазанье по гимнастической стенке»** | **«Бросание мешочков цель и прыжки через веревку»** | **«Бросание мяча и ползание на четвереньках»** | **«Бросание мяча, ходьба по наклонной доске»** |
| **Программное содержание** | **Учить лазить по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.** | **Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.** | **Учить прыгать в длину с места, метание вдаль из-за головы, способствовать чувству равновесия и координации движений.** | **Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании в даль от груди, приучить приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.** |
| **Виды деятельности на занятии** | **Первая неделя** | **Вторая неделя** | **Третья неделя** | **Четвертая неделя** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **1-я часть: вводная** | Чередование ходьбы и бега за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты, повернуться к воспитателю. | Ходьба и бег за воспитателем. | Чередование ходьбы и бега за воспитателем. | Ходьба и бег с ленточкой в руке. |
| **ОРУ** | **Б/п** | **С мешочками** | **С шишками** | **С ленточкой** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Лазанье по гимнастической стенке или башенке любым способом. | 1.Бросание мешочков в горизонтальную цель.2.Прыжки через веревку на двух ногах. | 1.Бросание мяча двумя руками вдаль из-за головы.2.Ползание на четвереньках между двумя линиями (ширина 40-35 см). | 1.Бросание мяча вдаль от груди.2.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. |
| **Подвижные игры** | «Догоните мяч» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 82). | «Догоните меня» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 84). | «Догони мяч» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 87). | «Солнышко и дождик» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 88). |
| **3-я часть: заключительная** | Ходьба за воспитателем. | Ходьба за воспитателем. | Спокойная ходьба с остановкой по сигналу. | Ходьба обыкновенным шагом на носках-«Идти тихо, как мыши». |

**Второй квартал**

**Декабрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Общие задачи** | **Ходьба и бег:** ходить и бегать всей группой в прямом направлении, в колонне по одному, друг за другом, чередовать бег и ходьбу, ходьба между стульями.**Равновесие:** учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.**Прыжки:** учить умению отталкиваться и мягко приземляться при подпрыгивании на месте, перепрыгивании через шнур.**Метание:** упражнять в прокатывании мяча друг другу, учить бросать и ловить мяч, бросать мешочки в горизонтальную цель, вдаль.**Лазанье:** упражнять в подлезание на четвереньках (на ладонях и коленях) под веревку, дугу. |
| **Тема недели** | **«Метание вдаль, ползание на четвереньках»** | **«Ходьба по наклонной доске, бросание и ловля мяча»** | **«Метание вдаль мешочков, ходьба по гимнастической скамейке»** | **«Бросание мешочков в цель, прыжки на двух ногах»** |
| **Программное содержание** | **Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движения.** | **Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими.** | **Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.** | **Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.** |
| **Виды деятельности на занятии** | **Первая неделя** | **Вторая неделя** | **Третья неделя** | **Четвертая неделя** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **1-я часть: вводная** | Ходьба и бег друг за другом. Угадать, что находится в корзинке. | Чередование ходьбы и бега друг за другом. | Ходьба и бег друг за другом. Ходьба между стульями за воспитателем. | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. |
| **ОРУ** | **С шишками** | **С лентой** | **На стульях** | **С ленточкой** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Метание вдаль правой и левой рукой.2.Ползанье на четвереньках по гимнастической скамейке. | 1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.2.Бросание и ловля мяча. | 1.Метание вдаль мешочков с песком (150г) правой и левой рукой.2.Ходьба по гимнастической скамейке. | 1.Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик или обруч на расстоянии 80-100см.2.Прыжки на двух ногах с места через веревку. |
| **Подвижные игры** | «Поезд» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 98). | «Поезд» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 98). | «Самолеты» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 101). | «Пузырь» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 103). |
| **3-я часть: заключительная** | Ходьба друг за другом. | Чередование ходьбы обычным шагом и на носках. | Ходьба с остановкой по сигналу. | Ходьба обыкновенным шагом и на носках. |

**Январь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **«Ползание на четвереньках, бросание мешочков»** | **«Ползание на четвереньках, прыжки в длину с места»** | **«Бросание мяча вдаль и катание мяча»** |
| **Программное содержание** | **Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координации движений, приучать детей выполнять задания самостоятельно.** | **Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве.** | **Учить катать мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.** |
| **Виды деятельности на занятии** | **Вторая неделя** | **Третья неделя** | **Четвертая неделя** |
| **№ занятия** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **1-я часть: вводная** | Ходьба и бег за воспитателем.  | Ходьба чередуется с бегом в разные стороны (врассыпную). По сигналу идти в колонне по одному за воспитателем. | Ходьба и бег в колонне по одному. |
| **ОРУ** | **С погремушкой** | **С шишками** | **С мячом** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.2.Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 80-100 см) каждой рукой. | 1.Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.2.Прыжки в длину с места. | 1.Бросание мяча вдаль из-за головы.2.Катание мяча друг другу, сидя, ноги врозь. |
| **Подвижные игры** | «Догони меня» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 108). | «Воробышки и автомобиль» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 110). | «Жуки» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 115). |
| **3-я часть: заключительная** | Ходьба. Спокойная игра «Найди себе пару» | Чередование ходьбы обычным шагом и на носках. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках и обычным шагом. |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **«Метание вдаль и катание мяча»** | **«Ползание на четвереньках, прыжки в длину»** | **«Ползание на четвереньках и подпрыгивание вверх»** | **«Ползание на четвереньках и катание мяча»** |
| **Программное содержание** | **Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал воспитателя.** | **Упражнять в ползание и подлезание под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.** | **Упражнять в ползание по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал.** | **Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений.** |
| **Виды деятельности на занятии** | **Первая неделя** | **Вторая неделя** | **Третья неделя** | **Четвертая неделя** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **1-я часть: вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному с флажком в руке. Остановка врассыпную. | Ходьба и бег. Во время ходьбы ритмично греметь погремушкой в одной руке. | Ходьба и бег с кубиками в руках. |
| **ОРУ** | **Б/п** | **С флажком** | **С погремушкой** | **С кубиками** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Метание вдаль двумя руками из-за головы.2.Катание мяча в воротики на расстоянии 1-1,5 м 3-4 раза.  | 1.Ползание на четвереньках до рейки и подлезание под нее.2.Прыжки в длину с места | 1.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.2.Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится на высоте выше поднятой руки ребенка на 10-12 см. | 1.Ползание на четвереньках и подлезание под рейку (или веревку).2.Катание мяча друг другу. |
| **Подвижные игры** | «Воробышки и автомобиль» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 116). | «Воробышки и автомобиль» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 116). | «Догони меня» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 120). | «Догони меня» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 121). |
| **3-я часть: заключительная** | Ходьба с остановкой по сигналу. | Чередование ходьбы обычным шагом и на носках. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба обыкновенным шагом и на носках. |

**Третий квартал**

**Март**

|  |  |
| --- | --- |
| **Общие задачи** | **Ходьба и бег:** ходить и бегать всей группой в прямом направлении, змейку, между предметами, врассыпную, взявшись за руки. Чередовать бег и ходьбу, останавливаться после бега и ходьбы.**Равновесие:** учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, по наклонной доске,**Прыжки:** учить умению отталкиваться и мягко приземляться при подпрыгивании на месте, прыжках в длину с места, перепрыгивании через шнур, впрыгивании в обруч, лежащий на полу.**Метание:** упражнять в прокатывании мяча друг другу, в бросании мяча воспитателю и ловле мяча от воспитателя, бросании мяча вдаль из-за головы, катании мяча в воротики**Лазанье:** упражнять в подлезание на четвереньках (на ладонях и коленях) под веревку, дугу. Ползании на четвереньках до рейки. |
| **Тема недели** | **«Бросание и катание мяча»** | **«Ходьба по гимнастической скамейке, ползание на четвереньках»** | **«Прыжки в длину, метание вдаль»** | **«Бросание и ловля мяча, ходьба по наклонной доске»** |
| **Программное содержание** | **Учить детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.** | **Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку.** | **Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений.** | **Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть и помогать друг другу.** |
| **Виды деятельности на занятии** | **Первая неделя** | **Вторая неделя** | **Третья неделя** | **Четвертая неделя** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **1-я часть: вводная** | Чередование ходьбы и бега. По указанию воспитателя взять мяч. | Ходьба и бег змейкой между стульями. | Ходить по кругу, взявшись за руки. Бег врассыпную. | Ходьба и бег в колонне по одному по краям комнаты. |
| **ОРУ** | **С мячом** | **Б/п** | **С флажками** | **Б/п** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Бросание мяча вдаль из-за головы.2.Катание мяча в воротики. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке.2.Ползание на четвереньках. | 1.Прыжки в длину с места.2.Метание вдаль мешочков с песком. | 1.Бросание и ловля мяча.2.Ходьба по наклонной доске. |
| **Подвижные игры** | «Кошка и мышки» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 123). | «Пузырь» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 127). | «Солнышко и дождик» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 127). | «Солнышко и дождик» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 128). |
| **3-я часть: заключительная** | Ходьба обычным шагом и на носках. | Ритмично хлопать в ладоши во время ходьбы. | Ходьба обычным шагом и на носках. | Ходьба гурьбой за воспитателем. |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **«Ходьба по гимнастической скамейке, бросание мяча»** | **«Ползание на четвереньках, бросание мешочков»** | **«Бросание и катание мяча»** | **«Ходьба по гимнастической скамейке, бросание и ловля мяча»** |
| **Программное содержание** | **Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгнуть в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.** | **Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро реагировать на сигнал.** | **Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.** | **Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в спрыгивании, учить бросать и ловить мяч, воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу.** |
| **Виды деятельности на занятии** | **Первая неделя** | **Вторая неделя** | **Третья неделя** | **Четвертая неделя** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **1-я часть: вводная** | Ходьба и бег друг за другом со сменой направления. | Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в одной руке. | Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой в одной руке. | Ходьба и бег с кубиками в руках. |
| **ОРУ** | **Б/п** | **С платочком** | **С погремушкой** | **С лентой** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание с нее.2.Бросание мяча воспитателю и ловля мяча.  | 1.Ползание на четвереньках 5-6 метров.2.Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель.3.Прыжки в длину с места на двух ногах. | 1.Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы2.Катание мяча друг другу. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть.2.Бросание и ловля мяча. |
| **Подвижные игры** | «Пузырь» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 131). | «Пузырь» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 131). | «Воробышки и автомобиль» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 133). | «Солнышко и дождик» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 136). |
| **3-я часть: заключительная** | Спокойная ходьба друг за другом. | Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя.. | Ходьба по кругу взявшись за руки. | Ходьба обыкновенным шагом и на носках. |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **«Бросание мяча, ходьба по наклонной доске, прыжки в длину»** | **«Бросание мешочков, ползание на четвереньках»** | **«Бросание и катание мяча»** | **«Ползание на четвереньках, катание мяча»** |
| **Программное содержание** | **Упражнять в ходьбе по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости.** | **Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировке в пространстве, умению быстро реагировать на сигнал.** | **Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений.** | **Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.** |
| **Виды деятельности на занятии** | **Первая неделя** | **Вторая неделя** | **Третья неделя** | **Четвертая неделя** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **1-я часть: вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную. | Ходьба и бег змейкой за воспитателем между стульями. | Ходьба и бег в колонне по одному. | Ходьба и бег с обручем в руках. |
| **ОРУ** | **С мячом** | **Б/п** | **Б/п** | **С обручем** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками2.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.3.Прыжки в длину с места на двух ногах . | 1.Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой.2.Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. | 1.Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы2.Катание мяча . | 1.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.2.Катание мяча. |
| **Подвижные игры** | «Пузырь» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 139). | «Пузырь» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 131). | «Солнышко и дождик» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 142). | «Мой веселый звонкий мяч» (физкультурные занятия с детьми 2-3 лет стр. 143). |
| **3-я часть: заключительная** | Ходьба по кругу взявшись за руки. | Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках. | Ходьба за воспитателем. | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. |