МБДОУ «Колыванский детский сад «Радуга»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Инструктор по физической культуре Балашова Т.В.**

**Первый квартал**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,**  **«Художественно-эстетическое развитее»** | | | | |
| **Программное содержание** | **Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.** | **Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.** | **Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.** | **Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.** |
| **Виды деятельности на занятии** | **Первая неделя**  **«Бегом в детский сад»** | **Вторая неделя**  **«По осенней дорожке шагает детвора»** | **Третья неделя**  **«Собери корзину»** | **Четвертая неделя**  **«В осеннем лесу»** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **1-я часть: вводная** | Ходьба в колонне по одному на носках, бег в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную. | Ходьба на носках, бег; ходьба и бег между предметами; бег не менее 40-50 сек. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному (прыжком); ходьба с высоким подниманием колен, бег в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя медленный темп. |
| **ОРУ** | **Б/п** | **С мячом** | **Б/п** | **С палкой** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3-4 раза).  2.Прыжки – подпрыгивание на двух с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола -расстояние 4 м (2-3 раза)  3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу 10-12 раз. | 1.Прыжки – подпрыгивание на двух ногах – «Достань предмета».  2.Подбрасывание малого мяча (диаметр 6-8 см) вверх двумя руками.  3.Бег в среднем темпе (до 1,5 мин.). | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2-3 раза).  2.Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе (2-3 раза)  3.Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10-12 раз). | 1.Пролезание в обруч боком (5-6 раз);  2.Перешагивание через кубики с мешочком на голове (2-3 раза)  3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,- «Пингвины» (расстояние 3 метра) 2-3 раза. |
| **Подвижные игры** | «Мышеловка» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 14) | «Сделай фигуру» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр.18). | «Удочка (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 21) | «Мы, веселые ребята» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 19) |
| **3-я часть: заключительная** | Игра малой подвижности «У кого мяч?» | Игра «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений. |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,**  **«Художественно-эстетическое развитее»** | | | | |
| **Программное содержание** | **Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 м; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.** | **Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.** | **Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег в рассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.** | **Учить детей делать повороты во время ходьбы и беге в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.** |
| **Виды деятельности на занятии** | **Первая неделя**  **«Пожарные на учении»** | **Вторая неделя**  **«Русская игрушка»** | **Третья неделя**  **«Гонка комбайнов»** | **Четвертая неделя**  **«Из края в край»** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **1-я часть: вводная** | Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в колонну по два; бег в рассыпную, ходьба в рассыпную. | Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Поворот!» - дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; беге с перешагиванием через бруски; ходьба и бег в чередовании. | Ходьба в медленном темпе, ходьба в быстром темпе; бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | Построение в колонну по два, ходьба парами, на сигнал «Поворот!» - дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу; бег в колонне по два. |
| **ОРУ** | **Б/п** | **С большим мячом** | **С малым мячом** | **С обручем** |
| **2-я часть: ОВД** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2-3 раза).  2.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга (4-5 шт.) -2-3 раза.  3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3х метров. | 1.Прыжки-спрыгивание со скамейке на полусогнутые ноги (6-8 раза).  2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10-12 раз).  3.Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка). | 1.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4-5 раз).  2.Лазанье-подлезание под дугу прямо и боком (В группировке), не касаясь руками пола (3-4 раза).  3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3-4 раза. | 1.Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1м один от другого (2-3 раза).  2.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет и сойти не спрыгивая (2-3 раза).  3.Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), (5-6 раз). |
| **Подвижные игры** | «Перелет птиц» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 28) | «Не оставайся на полу» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 31) | «Удочка» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 21) | «Гуси-лебеди» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 36) |
| **3-я часть: заключительная** | Игра малой подвижности «Найди и промолчи» | Игра малой подвижности «У кого мяч» | Ходьба в колонне по одному. | Игра малой подвижности «Летает- не летает». |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,**  **«Художественно-эстетическое развитее»** | | | | |
| **Программное содержание** | **Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.** | **Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.** | **Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.** | **Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.** |
| **Виды деятельности на занятии** | **Первая неделя**  **«Дружба народов»** | **Вторая неделя**  **«Неделя здоровья»** | **Третья неделя** | **Четвертая неделя**  **«Вместе с мамочкой»** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **1-я часть: вводная** | Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см). | Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения (к окну, к двери ,к флажку и т.д.) Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. Перестроение в колонну по два, затем по три. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя), с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. |
| **ОРУ** | **С малым мячом** | **С обручем** | **С большим мячом** | **На скамейках** |
| **2-я часть: ОВД** | 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2-3 раза).  2.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой (2-3 раза).  3.Преребрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3м). Повтор 8-10 раз. | 1.Прыжки с продвижением вперед – поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) – 2-3 раза.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) - 2-3 раза.  3.Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) – 2-3 раза. | 1.Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5м) – 2-3 раза.  2.Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2-4 раза).  3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2-3 раза). | 1.Лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура (5-6 раз).  2.Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5м) – 2-3 раза.  3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. |
| **Подвижные игры** | «Пожарные на учении»  (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 40) | «Не оставайся на полу»  (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 31) | «Удочка»  (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 21) | «Пожарные на учении»  (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 40) |
| **3-я часть: заключительная** | Игра малой подвижности «Найди и промолчи» | Игра малой подвижности «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. | Игра малой подвижности «У кого мяч». |

**Второй квартал**

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,**  **«Художественно-эстетическое развитее»** | | | | |
| **Программное содержание** | **Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.** | **Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.** | **Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.** | **Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.** |
| **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** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами). | Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному, ходьба по кругу взявшись за руки, со сменой направления. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному. | Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу взявшись за руки. |
| **ОРУ** | **Б/п** | **С мячом** | **Б/п** | **С палкой** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Равновесие-ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (2-3 раза).  2.Прыжки-перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) – 2-3 раза.  3.Перебрасывание мча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ стоя на коленях) – 10-15 раз. | 1.Прыжки-подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстоянии 5 м (2-3 раза).  2.Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10-12 раз).  3.Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них (2-3 раза). | 1.Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) – 2-3 раза.  3.Равновесие-Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны(или на пояс) – 2-3 раза. | 1.Лазанье-влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (2 раза).  2.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка – 2 раза.  3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см).  4.Бросание мяча о стену. |
| **Подвижные игры** | «Кто скорее до флажка» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 51) | «Не оставайся на полу» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр.31). | «Охотники и зайцы» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 56). | «Хитрая лиса» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 59.) |
| **3-я часть: заключительная** | Игра малой подвижности «Сделай фигуру» | Игра «У кого мяч» | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений. |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,**  **«Художественно-эстетическое развитее»** | | | | |
| **Программное содержание** | **Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.** | **Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч пред собой.** | **Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.** | **Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведя мяч в прямом направлении.** |
| **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** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег между кубиками расположенными в шахматном порядке. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их. | Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу вправо и лево, держась за шнур, меняя направление движения не останавливаясь. |
| **ОРУ** | **С кубиками** | **С веревкой** | **С мячом** | **С веревкой** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Равновесие-ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) – 2-3 раза.  2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) – 3-4 раза.  3.Метание-забрасывание мяча в корзину двумя руками (5-6 раз). | 1.Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) - 6-8 раз.  2.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой пред собой.  3.Бросание мяча вверх. | 1.Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди) стоя в шеренгах на расстояния 3 м (8-10 раз)  2.Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке (3-4 раза).  3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (3-4 раза). | 1.Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2-3 раза).  2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой, руки свободно балансируют (2–3 раза).  3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (ноги врозь, ноги вместе) до обозначенного места (расстояние 6 м.) – 2-3 раза.  4.Ведение мяча в прямом направлении. |
| **Подвижные игры** | «Медведи и пчелы» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 63) | «Совушка» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр.66). | «Не оставайся на полу» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 31). | «Хитрая лиса» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 59.) |
| **3-я часть: заключительная** | Игра малой подвижности «Найди и промолчи» | Игра «Летает не летает» | Ходьба в колонне по одному. | Эстафета с большим мячом «Мяч водящему» стр. 43 |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,**  **«Художественно-эстетическое развитее»** | | | | |
| **Программное содержание** | **Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, в непрерывном беге до 1,5 минут; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.** | **Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.** | **Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.** | **Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяа.** |
| **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 в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба в рассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, скамейками. | Построение в колонну по одному; ходьба и бег за воспитателем между предметами с изменением направления движения. |
| **ОРУ** | **С обручем** | **С палкой** | **На скамейке** | **Б/п** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2-3 раза).  2.Прыжки – перепрыгивание через бруски (6-8 штук, высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза).  3.Забрасывание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5-6 раз). | 1.Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) – 8-10 раз.  2.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) – 2-3 раза.  3.Лазанье – подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) – 2-3 раза. | 1.Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) с расстояния 3м (5-6 раз).  2.Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2-3 раза).  3.Перешагивание через шнур (высота 40 см) – 2-3 раза. | 1.Лазанье – влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз не пропуская реек (2 раза).  2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2-3 раза)  3.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 метров) – 2-3 раза.  4.Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант – мяч большого диаметра) на расстоянии 8 метров. |
| **Подвижные игры** | «Охотники и зайцы» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 56) | «Не оставайся на полу» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр.31). | «Мышеловка» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 14). | «Гуси лебеди» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 36.) |
| **3-я часть: заключительная** | Игра малой подвижности «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. | Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне. | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. |

**Третий квартал**

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,**  **«Художественно-эстетическое развитее»** | | | | |
| **Программное содержание** | **Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча , развивать ловкость и глазомер.** | **Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.** | **Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.** | **Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.** |
| **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** | Построение в колонну по одному; перестроение в круг. Построение в шеренгу, перестроение в 2 колонны. повороты направо, налево, кругом | Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в колонне по одному змейкой. | Построение в колонну по одному; ходьба и бег за воспитателем между предметами с изменением направления движения. |
| **ОРУ** | **С мячом** | **С палкой** | **На скамейке** | **Б/п** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.  2.Прыжки из обруча в обруч.  3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол. | 1.Прыжки в высоту с разбега.  2.Метание мешочка в вертикальную цель.  3.Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. | 1.Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.  3.Прыжки вправо, влево через шнур. | 1.Ползание под дугу на четвереньках  2.Метание мешочка в горизонтальную цель.  3.Ходьба на носках через набивные мячи. |
| **Подвижные игры** | «Пожарные на учение» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 84) | «Медведи и пчелы» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр.86). | «Ловишка» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 88). | «Не оставайся на полу» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 36.) |
| **3-я часть: заключительная** | Игра малой подвижности «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. | Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне. | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,**  **«Художественно-эстетическое развитее»** | | | | |
| **Программное содержание** | **Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании** | **Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.** | **Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога.**  **Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.** | **Упражнять в ходьбе и беге между предметами.**  **Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.** |
| **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 в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба в рассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, скамейками. | Построение в колонну по одному; ходьба и бег за воспитателем между предметами с изменением направления движения. |
| **ОРУ** | **С гимн. палкой** | **С короткой скакалкой** | **С мячом** | **Б/п** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски  3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками | 1.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее.  2.Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге.  3.Пролезание в обруч прямо и боком. | 1.Метание мешочка в вертикальную цель.  2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.  3.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | 1.Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.  2.Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право  3.Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами. |
| **Подвижные игры** | «Медведь и пчелы» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 94) | «Ловишки-перебежки» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр.96). | «Удочка» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 98). | «Карусель» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 87.) |
| **3-я часть: заключительная** | Ходьба в колонне по одному с упражнениями на дыхание. | Игра малой подвижности «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне. | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,**  **«Художественно-эстетическое развитее»** | | | | |
| **Программное содержание** | **Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога.**  **Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.** | **Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.** | **Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.** | **Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.** |
| **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** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий. | 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом. |
| **ОРУ** | **Б/п** | **С флажками** | **С мячом** | **С кольцом** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом.  2.Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.  3.Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. | 1.Прыжки в длину с разбега.  2.Перебрасывание мяча друг другу.  3.Ползание на ладонях и ступнях «По- медвежьи» | 1.Броски мяча о пол и ловля его двумя.  2.Лазанье – пролезание в обруч правым и левам боком не опираясь о пол руками  3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками.  2.Ходьба с перешагиванием через бруски.  3.Прыжки на правой и левой ноге попеременно между кеглями. |
| **Подвижные игры** | «Мышеловка»,  (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 103) | «Пожарные на учения» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр.40). | «Совушка» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 66). | «Караси и щука» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 110.) |
| **3-я часть: заключительная** | Ходьба в колонне по одному с упражнениями на дыхание. | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. |