МБДОУ «Колыванский детский сад «Радуга»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДНИЙ 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»** |
| **Общие задачи** | **Ходьба и бег:** учить находить свое место в колонне после ходьбы и бега врассыпную; останавливаться по сигналу воспитателя; ходить и бегать по кругу, взявшись за руки.**Равновесие:** учить ходить по гимнастической скамейке обычным шагом, сохраняя хорошую осанку (туловище держать прямо, голову не опускать).**Прыжки:** учить энергичному отталкиванию и мягкому приземлению при подпрыгивании на месте и продвижении вперед.**Метание:** упражнять в прокатывании мяча друг другу, рассчитывая силу отталкивания, развивать глазомер; упражнять в подбрасывании мяча и ловле его.**Лазанье:** упражнять в ползании по доске и гимнастической скамейке, подлезании под шнур, дугу |
| **Программное содержание** | **Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.** | **Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.** | **Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; разучить подбрасывание мяча вверх и ловлю его двумя руками; упражнять в подлезании под шнур.** | **Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега; учить умению группироваться при подлезании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.** |
| **Виды деятельности на занятии** | **Первая неделя****«Узнай своих друзей»** | **Вторая неделя****«Снова зонтик я достану и надену сапоги»»** | **Третья неделя****«Собери урожай»** | **Четвертая неделя****«У медведя во бору»** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **1-я часть: вводная** | Построение в шеренгу, проверка равнения (по ориентиру-линии). | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя. | Ходьба в колонне по одному, между двумя линиями, бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «стой» остановиться. Бег в чередовании с ходьбой (2-3 раза). Построение в три колонны. |
| **ОРУ** | **Б/п** | **С флажками** | **С мячом** | **С малыми обручами** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Упражнение в равновесии-ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15см, длина 3м) -2-3 раза.2.Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте вокруг себя с поворотом вправо и влево (3-4 раза) | 1.Прыжки – подпрыгивание на месте на двух ногах – «Достань предмет».2.Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2м). | 1.Прокатывание мяча друг другу двумя руками.2.Подлезание под шнур (высота 50 см) – не касаясь руками пола (5-6 раз). | 1.Подлезание под шнур (не касаясь руками пола) в группировке.2.Ходьба на носках по доске, положенной на пол (3-4 раза). |
| **Подвижные игры** | «Найди себе пару» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 22) | «Пробеги тихо» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр.24). | «Огуречик, огуречик…» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 28) | «У медведя во бору» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 30) |
| **3-я часть: заключительная** | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках. | Игра малой подвижности «Где постучал?». |

**Октябрь**

|  |
| --- |
| **Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,****«Художественно-эстетическое развитее»** |
| **Программное содержание** | **Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.** | **Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги при перепрыгивании из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.** | **Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному ,развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении и подлезании под дугу.** | **Учить детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега; упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, и сохранении устойчивого равновесия.** |
| **Виды деятельности на занятии** | **Первая неделя****«Кем я стану»** | **Вторая неделя****«Матрешки»** | **Третья неделя****«Шустрые котята»** | **Четвертая неделя****«Препятствия во дворе»** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **1-я часть: вводная** | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя дети перешагивают через шнуры (расстояние между ними 40 см). | Построение в шеренгу. Построение в три колоны. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через бруски. | Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руке. |
| **ОРУ** |  **С косичкой** | **Б/п** | **С мячом** | **С кеглей** |
| **2-я часть: ОВД** | 1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе.2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстоянии 3 м. | 1.Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).2.Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз). | 1.Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).2.Подлезание под шнур-не касаться руками пола (3-4 раза). | 1.Подлезание под дугу (высота 50 см) – не касаясь руками пола (3-4 раза).2.Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см).3.Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 шт.), положенными в две линии (3-4 раза). |
| **Подвижные игры** | «Кот и мыши» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 33) | «Цветные автомобили» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 35) | «У медведя во бору» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 30) | «Кот и мыши» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 33) |
| **3-я часть: заключительная** | Ходьба в колонне по одному на носках. | Завершение подвижной игры. | Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано». | Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал». |

**Ноябрь**

|  |
| --- |
| **Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,****«Художественно-эстетическое развитее»** |
| **Программное содержание** | **Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках на двух ногах.** | **Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки; упражнять в ходьбе и беге на носках; продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.** | **Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками; закреплять умение ползать на четвереньках.** | **Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки; повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу воспитателя; учить ползать на животе, закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры.** |
| **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 с изменением направления движения. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения, так же по сигналу идти высоко поднимая колени. | Ходьба и бег по кругу взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную; ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. |
| **ОРУ** |  **С кубиками** | **Б/п** | **С мячом** | **С флажками** |
| **2-я часть: ОВД** | 1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед огибая кубики, поставленные в один ряд. | 1.Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров) – 2-3 раза.2.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу с расстояния 1,5 м. | 1.Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз).2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2-3 раза). | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваться двумя руками.2.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. |
| **Подвижные игры** | «Ловишки» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 36) | «Самолеты» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 44) | «Лиса в курятнике» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 45) | «Цветные автомобили» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 35) |
| **3-я часть: заключительная** | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажками в руках. |

**Второй квартал**

**Декабрь**

|  |
| --- |
| **Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,****«Художественно-эстетическое развитее»** |
| **Общие задачи** | **Ходьба и бег:** учить ходить и бегать, соблюдая границы зала (площадки) в колонне по одному, со сменой ведущих, парами, между расставленными предметами.**Равновесие:**учить ходьбе и бегу по ограниченной площади опоры (по шнуру, положенному прямо, по кругу, с приставлением пятки одной ноги к носку другой).**Прыжки:**закреплять навыки энергичного отталкивания и мягкого приземления; учить спрыгивать со скамейки на полусогнутые ноги держа туловище и ноги прямо.**Метание:** упражнять в прокатывании мяча двумя руками, правой и левой по переменно; учить перебрасывать мяч друг другу, развивая силу броска и глазомер.**Лазанье:**закреплять ранее приобретенные навыки и умения в ползании и подлезании; учить правильному хвату руками при ползании по гимнастической скамейке и наклонной доске. |
| **Программное содержание** | **Учить детей сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в перепрыгивании через препятствия.** | **Учить детей перестраиваться в пары на месте; упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.** | **Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; учить ловить мяч, брошенный товарищем; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре.** | **Продолжать учить детей перестраиваться в пары из колонны по одному; уметь находить свое место в колонне; учить правильному хвату за края доски при ползании на четвереньках; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре.** |
| **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 – выполнять повороты на углах зала; ходьба и бег врассыпную, после сигнала воспитателя найти свое место в колонне. | Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. | Ходьба в колонне по одному – выполнять повороты на углах зала (ориентиры – кубики, кегли); ходьба по гимнастической скамейке; бег парами. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «в пары» дети перестраиваются и идут парами. Ходьба и бег в рассыпную. Построение в виде буквы «П». |
| **ОРУ** | **С платочками** | **С мячом** | **Б/п** | **С кубиками** |
| **2-я часть ОВД** | 1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному по кругу (голову и спину держать прямо) 2-3 раза.2.Прыжки через бруски, помогать взмахом рук (4-5 раз). | 1.Спрыгивание со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз).2.Прокатывание мяча между кеглями (3-4 раза). | 1.Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 1,5 метра (способ – двумя руками снизу) (8-10 раз).2.Ползание на четвереньках (на ладонях и коленях) по гимнастической скамейке (2-3 раза). | 1.Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват рук с боков (3-4 раза).2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2-3 раза). |
| **Подвижные игры** | «Лиса в курятнике» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 45) | «Трамвай» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр.24). | «Зайцы и волк» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 54) | «Птички и кошка» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 56) |
| **3-я часть: заключительная** | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». | Игра малой подвижности «Найди, где спрятано!». | Игра малой подвижности «Где спрятался зайка» | Ходьба в колонне по одному. |

**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; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.** | **Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; закреплять умение ходить и бегать врассыпную; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.** | **Упражнять детей ходить и бегать между предметами не задевая их; закреплять умение отбивать мяч об пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках.** | **Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой ведущего, в ходьбе с высоким подниманием колен; закреплять умение правильно подлезать под шнур; сохранять равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке.** |
| **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; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (2-3 раза). | Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами; ходьба с перешагиванием через косички; бег врассыпную (2-3 раза). | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; ходьба по гимнастической скамейке; бег врассыпную (2-3 раза). |
| **ОРУ** |  **С кеглей** | **С мячом** | **С косичкой** | **С обручем** |
| **2-я часть: ОВД** | 1.Равновесие-ходьба по канату (пятки на канате, носки на полу, руки на поясе 3-4 раза.2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед вдоль каната и перепрыгиванием справа и слева через него (2-3 раза). | 1.Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25-30 см) 3-4 раза.2.Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (8-10 раз). | 1.Отбивание мяча об пол (10-12 раз).2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). | 1.Подлезание под шнур боком – не касаться руками пола (3-5 раз).2.Ходьба по скамейке с высоким подниманием колен (3-4 раза). |
| **Подвижные игры** | «Кролики» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 36) | «Найди себе пару» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 44) | «Лошадки» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 45) | «Цветные автомобили» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 35) |
| **3-я часть: заключительная** | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному в обход зала. | Ходьба в колонне по одному. |

**Февраль**

|  |
| --- |
| **Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,****«Художественно-эстетическое развитее»** |
| **Программное содержание** | **Упражнять детей в ходьбе и беге между расставленными предметами; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя; обучить ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине вокруг себя; упражнять в перепрыгивании через бруски.** | **Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; закреплять умение в перепрыгивании из обруча в обруч, прокатывании мяча вокруг предмета.** | **Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; продолжать учить ловле мяча двумя руками; закреплять навыки ползанья на четвереньках.** | **Закреплять у детей умение ходить с изменением направления движения; упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в лазанье по наклонной доске.** |
| **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; ходьба и бег между расставленными в одну линию кеглями. | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя; ходьба и бег парами; бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному с заданием для рук; ходьба и бег между набивными мячами. | Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную с выполнением задания. |
| **ОРУ** | **Б/п** | **С флажками** | **С мячом** | **На стульях** |
| **2-я часть: ОВД** | 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.2.Прыжки – перепрыгивание через бруски (высота 10 см), расстояние между ними 40 см (3-4 раза). | 1.Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч.2.Прокатывание мячей между предметами. | 1.Перебрасывание мяча друг другу.2.Ползанье на гимнастической скамейке на четвереньках. | 1.Ползанье по наклонной доске на четвереньках.2.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. |
| **Подвижные игры** | «Котята и щенята» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 36) | «У медведя во бору» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 30) | «Воробышки и автомобиль» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 71) | «Перелет птиц» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 74) |
| **3-я часть: заключительная** | Игра малой подвижности. | Ходьба в колонне по одному с хлопками в ладоши. | Ходьба в колонне по одному за автомобилем. | Ходьба в колонне по одному. |

**Третий квартал**

**Март**

|  |
| --- |
| **Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,****«Художественно-эстетическое развитее»** |
| **Общие задачи** | **Ходьба и бег:** продолжать учить ходить и бегать взявшись за руки; выполнять упражнения в ходьбе и беге по сигналу воспитателя.**Равновесие:** учить ходьбе и бегу по наклонной доске, сохраняя равновесие, формируя хорошую осанку.**Прыжки:** учить занимать правильное исходное положение и сохранять устойчивое равновесие при выполнении прыжка в длину с места.**Метание:**учить правильному исходному положению и соблюдению направления при метании мешочков на дальность и в цель.**Лазанье:** учить влезать и спускаться по наклонной доске и гимнастической стенке, не пропуская реек. |
| **Программное содержание** | **Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления, в беге врассыпную; учить ходьбе и бегу по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через шнуры.** | **Закреплять у детей умение ходить парами, бегать, высоко поднимая колени; учить правильно занимать исходное положение в прыжках в длину с места; упражнять в бросании мешочков через сетку.** | **Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге с выполнением задания; уметь прокатывать мяч вокруг предметов; упражнять в ползанье на животе по гимнастической скамейке.** | **Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами и беге врассыпную с остановкой по сигналу; учить лазанью по наклонной лестнице; сохранять равновесие в ходьбе по наклонной доске.** |
| **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. Ходьба по кругу взявшись за руки; по сигналу воспитателя изменить направление и пойти в другую сторону. Бег врассыпную с остановкой по сигналу. | Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу с выполнением задания. | Ходьба и беге в колонне по одному между кубиками змейкой; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться. |
| **ОРУ** | **Б/п** | **С обручем** | **С мячом** | **С флажками** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Ходьба и бег по наклонной доске.2.Перепрыгивание через 4-5 шнуров. | 1.Прыжки в длину с места.2.Перебрасывание мешочков через шнур. | 1.прокатывание мяча между кеглями.2.Ползание по гимнастической скамейке на животе. | 1.Лазанье по наклонной лестнице.2.Равновесие-ходьба по доске положенной на пол.3.Перепрыгивание через 6-8 шнуров положенных на пол. |
| **Подвижные игры** | «Перелет птиц» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 74) | «Бездомный заяц» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр.78). | «Самолеты» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 44) | «Охотник и зайцы» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 82) |
| **3-я часть: заключительная** | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | Ходьба в колонне по одному. | Игра малой подвижности  | Ходьба в колонне по одному. |

**Апрель**

|  |
| --- |
| **Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,****«Художественно-эстетическое развитее»** |
| **Программное содержание** | **Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в перепрыгивание через предметы.** | **Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную, метание мешочков в горизонтальную цель.** | **Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу , врассыпную с остановкой на сигнал, продолжать учить энергичному замаху при метании мешочков, упражнять в ползанье на четвереньках.** | **Закреплять у детей умение ходить и бегать парами, продолжать учить лазанью по гимнастической стенке, упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры.**  |
| **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. | Ходьба и бег по кругу; ходьба и бег врассыпную). | Ходьба в колонне по одному, по кругу, врассыпную с выполнением задания. | Ходьба в колонне по одному ; ходьба и бег парами, врассыпную. |
| **ОРУ** | **Б/п** | **С кеглей** | **С мячом** | **С косичкой** |
| **2-я часть: ОВД** | 1.Ходьба и бег по наклонной доске.2.Прыжки-перепрыгивание через препятствие на двух ногах. | 1.Прыжки в длину с места.2.Метание мешочков в горизонтальную цель. | 1.Метание мешочков на дальность.2.Ползанье по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. | 1.Равновессие-ходьба по доске положенной на пол.2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.3.Лазанье по гимнастической стенке. |
| **Подвижные игры** | «пробеги тихо» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 24) | «Совушка» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 87) | «Воробышки и автомобиль» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 71) | «Птички и кошка»(физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 56) |
| **3-я часть: заключительная** | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному, на носках, обычным шагом. | Ходьба в колонне по одному . | Ходьба в колонне по одному на носках. |

**Май**

|  |
| --- |
| **Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,****«Художественно-эстетическое развитее»** |
| **Программное содержание** | **Упражнять детей в ходьбе парами, беге врассыпную; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в прыжках в длину с места.** | **Развивать у детей умение ходить и бегать со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места, приземляясь на согнутые ноги; повторить перебрасывание мяча друг другу.** | **Упражнять детей в ходьбе и беге с высоким подниманием колен, беге врассыпную; закреплять умение метать в вертикальную цель и упражнять в ползании по скамейке.** | **Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданием; продолжать учить лазанью по гимнастической стенке; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.**  |
| **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 бегпарами, бег врассыпную. | Ходьба и бег по кругу; ходьба и бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. |
| **ОРУ** | **Б/п** | **С кубиком** | **С палкой** | **С обручем** |
| **2-я часть: ОВД** | 1.Ходьба по наклонной доске.2.Прыжки в длину с места | 1.Прыжки в длину с места через шнур.2.Перебрасывание мячей друг другу | 1.Метание в вертикальную цель.2.Ползанье по гимнастической скамейке на животе. | 1.Лазанье по гимнастической стенке.2.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке на носках.3.Прыжки на двух ногах между предметами. |
| **Подвижные игры** | «Котята и щенята» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 93) | «Котята и щенята» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 87) | «Зайцы и волк» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 54) | «У медведя во бору»(физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 30) |
| **3-я часть: заключительная** | Игра малой подвижности. | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук. | Ходьба в колонне по одному . | Ходьба в колонне по одному на носках. |