МБДОУ «Колыванский детский сад «Радуга»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ старший** **ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (подготовительная группа)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 в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при броске мяча.** | **Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнение с мячом и лазание под шнур.** | **Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир- кубик или кегля)развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке.** | **Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий..** |
| **Виды деятельности на занятии** | **Первая неделя**  **«Вместе весело шагать в детский сад»** | **Вторая неделя**  **«Осенний забег»** | **Третья неделя**  **«Колосья пшеницы»** | **Четвертая неделя**  **«Перелет птиц»** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **1-я часть: вводная** | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег в рассыпную, бег с нахождением своего места. | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставание до предметов; повторить упражнение с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие. | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производиться в движении по сигналу. |
| **ОРУ** | **Б/п** | **С мячом** | **Б/п** | **С палкой** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо(боком).  2.Прыжки на двух ногах чрез шнуры (через набивные мячи)  3.Перебрасывание мяча. | 1.Прыжки с доставанием до предмета прыжки на двух предметами)  2.Пербрасывание мяча через шнур друг другу (упражнять в переброске мяча стоя в шеренге)  3.Лазание под шнур, не касаясь руками пола  (упражнение «Черепашка»). | 1.Пдбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками)  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.  3.Упражнение в равновесии  (ходьба по скамейке с поворотом на месте). | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами  2.Ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши (с приставным шагом)  3.Прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге). |
| **Подвижные игры** | «Ловишки»,  «Вершки и корешки» (физкультурные занятия с детьми 6-7 лет стр. 14) | «Летает – не летает»  «Совушка» (физкультурные занятия с детьми 6-7 лет стр.18). | «Летает – не летает»  «Совушка» (физкультурные занятия с детьми 6-7 лет стр. 21) | «Не попадись»  «Фигура» (физкультурные занятия с детьми 6-7 лет стр. 19) |
| **3-я часть: заключительная** | Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений. | Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений. | Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений. | Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений. |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,**  **«Художественно-эстетическое развитее»** | | | | |
| **Программное содержание** | **Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.** | **Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.** | **Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.** | **Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие** |
| **Виды деятельности на занятии** | **Первая неделя**  **«По улицам города»** | **Вторая неделя**  **«Как матрешки»** | **Третья неделя**  **«Домашние животные»** | **Четвертая неделя**  **«Родные просторы»** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **1-я часть: вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) -6-8 шт., расстояние между предметами 0,5 ) сохранять необходимую дистанцию. | Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, бег с перепрыгиванием через предметы | Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким коротким) шагом .  Бег в колонне по одному |
| **ОРУ** | **Б/п** | **С большим мячом** | **С малым мячом** | **С обручем** |
| **2-я часть: ОВД** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, (боком) на середине присесть, руки в стороны. Сойти со скамейки, не прыгая.  2.Прыжки на правой и левой ноге с двух сторон зала лежат шнуры, расстояние 40 см. с лева направо через шнур)  3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. | 1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги.  2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. (забрасывание мяча в корзину)  3.Ползание на ладонях и ступнях. ( пролезание в обруч). | 1.Ведение мяча по прямой (между предметами)  2. Ползание по гимнастической скамейке (с мешочком на спине)  3. Ходьба по гимнастической скамейке руки за голову). | 1.Ползание на четвереньках в прямом направлении.  2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами.  3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши . |
| **Подвижные игры** | «Перелет птиц»,  «эстафета-бег по следочкам» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 28) | «Не оставайся на полу»,  «У медведя во бору»  «Эхо» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 31) | «Удочка»  «Летает –не летает»,  «Урожай» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 21) | «Удочка»,  «Сварим компот» (физкультурные занятия с детьми 5-6 лет стр. 36) |
| **3-я часть: заключительная** | Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений. | Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений. | Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений. | Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений. |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,**  **«Художественно-эстетическое развитее»** | | | | |
| **Программное содержание** | **Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом** | **Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движении; прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.** | **Упражнять в ходьбе и беге « змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.** | **Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.** |
| **Виды деятельности на занятии** | **Первая неделя**  **«Путешествие с Карлсоном»** | **Вторая неделя**  **"Прогулка по Изумрудному городу"** | **Третья неделя**  **«Да будет свет!»** | **Четвертая неделя**  **"Лучик света"** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **1-я часть: вводная** | Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, носки на канате,носки или середина стопы на канате.  Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт.)  Эстафета с мячом «Мяч водящему» | Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед.  Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.  Бросание мяча друг другу стоя в шеренге. | Ведение мяча в прямом направлении,  лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. | Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет;  Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола;  Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками. |
| **ОРУ** | **С кубиками** | **Б/п** | **С мячом** | **С флажками** |
| **2-я часть: ОВД** | 1.Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову.  2.Прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед.  3.Броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант) «Попади в корзину» | 1.Прыжки через короткую скакалку.  2.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой.  3.Передавать мяч в шеренге -эстафета для двух команд.  дых. упражнение (птичка- на ниточке) | 1.Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 3-4 м),  2.Ползание по-медвежьи на ладонях и ступнях,  3.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове. | 1.Повторить лазание по гимнастической стенке, 2.Равновесие- ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой.  3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. |
| **Подвижные игры** | Игра «Угадай чей голосок?»,  Игра «Мышеловка»,  Игра «Затейники» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 36) | «Фигуры», «Не оставайся на полу»,  «Летает - не летает»,  «Затейники» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 44) | Игра «перелет птиц»,  «Летает –не летает»,  « По местам» (физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 45) | Игра «Фигура»,  По желанию детей.(физкультурные занятия с детьми 4-5 лет стр. 35) |
| **3-я часть: заключительная** | Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений. | Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений. | Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений. | Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений. |

**ВТОРОЙ КВАРТАЛ**

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,**  **«Художественно-эстетическое развитее»** | | | | |
| **Программное содержание** | **Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); Развивать ловкость в упражнении с мячом.** | **Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом** | **Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.** | **Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьи» ; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.** |
| **Виды деятельности на занятии** | **Первая неделя**  **«Зимний календарь»** | **Вторая неделя**  **«День, ночь»** | **Третья неделя**  **«Зимнее развлечение»** | **Четвертая неделя**  **«Два мороза»** |
| **№ 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** | **В парах** | **Б/п** | **С малым мячом** | **Б/п** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на го­ лове, перешагивая через набивные мячи  2.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя рука­ ми  3.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). | 1.Прыжки между предметами, на двух ногах,  2.Прокатывание мяча между предметами,  3.Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком | 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков,  3.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за головой. | 1.Лазанье о гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз., не пропуская реек.  2.Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени.  3.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. |
| **Подвижные игры** | «Хитрая лиса» (физкультурные занятия с детьми 6-7 лет стр. 37) | «Салки с ленточками», (физкультурные занятия с детьми 6-7 лет стр.40). | «Попрыгунчики-воробышки», (физкультурные занятия с детьми 6-7 лет стр. 44) | «Два Мороза»  (физкультурные занятия с детьми 6-7 лет стр. 56) |
| **3-я часть: заключительная** | Упражнения на дыхание. Ходьба в колонне по одному. | Игра малой подвижности «Найди, где спрятано!». | Упражнения на дыхание. Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Программное содержание** | **Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия.** | **Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с мета; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.** | **Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу.** | **Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления; упражнять в ползании на четвереньках;**  **Повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках .** |
| **Виды деятельности на занятии** | **Первая неделя**  **«Каникулы»** | **Вторая неделя**  **«Театральное представление»** | **Третья неделя**  **«Зимнее путешествие»** | **Четвертая неделя**  **Прогулка по Антарктиде»** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **1-я часть: вводная** | Ходьба в колонне по одному; ходьба широким и мелким шагом, бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. | Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами; ходьба с перешагиванием через косички; бег врассыпную | Ходьба в колонне по одному, поворот по сигналу в другую сторону со, ходьба со сменой ведущего; бег врассыпную (2-3 раза). |
| **ОРУ** | **С гимнастической палкой** | **С кубиком** | **С б/п** | **Со скакалкой** |
| **2-я часть: ОВД** | 1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове,  руки произвольно.  2.Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.  3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание  мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дис  танция 10 м). | 1.Прыжки в длину с места (на мат).  2.«Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч  друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится  между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удается, то дети меняются ролями (рис. 9).  3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди  себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м. | 1.Отбивание мяча об пол (10-12 раз).  2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза).  3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с ме¬  шочком на спине (2 раза).  2.Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами,  держась за руки.  3.Прыжки через короткую скакалку различными способами. |
| **Подвижные игры** | «День и ночь» (физкультурные занятия с детьми 6-7 лет стр. 36) | «Совушка» (физкультурные занятия с детьми 6-7 лет стр. 51) | «Два мороза» (физкультурные занятия с детьми 6-7 лет стр. 45) | «Паук и мухи» (физкультурные занятия с детьми 6-7 лет стр. 56) |
| **3-я часть: заключительная** | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному в обход зала. | Игра малой подвижности. |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Программное содержание** | **Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.** | **Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).** | **Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.** | **Задачи.**  **Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.** |
| **Виды деятельности на занятии** | **Первая неделя**  **«Необыкновенное путешествие»** | **Вторая неделя**  **«Морское царство»** | **Третья неделя**  **«Силушка богатырская»** | **Четвертая неделя** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **1-я часть: вводная** | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал  воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул  в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и  бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении  по кругу | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. |
| **ОРУ** | **С обручем** | **С палкой** | **Б/п** | **С мячом** |
| **2-я часть: ОВД** | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).  2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.  3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). | 1, Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.  2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).  3.Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком. | 1.Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.  2.Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо.  3.«Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. | 1.Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.  2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.  3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. |
| **Подвижные игры** | «Ключи» (физкультурные занятия с детьми 6-7 лет стр. 36) | «Не оставайся на земле» (физкультурные занятия с детьми 6-7 лет стр. 30) | «Не попадись» (с прыжками). (физкультурные занятия с детьми 6-7лет стр. 71) | «Жмурки» (физкультурные занятия с детьми 6-7 лет стр. 74) |
| **3-я часть: заключительная** | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». |

**ТРЕТИЙ КВАРТАЛ**

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Программное содержание** | **Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.** | **Повторить упражнения в ходьбе и беге.**  **Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.** | **Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; В метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии.** | **Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжка и мячом.** |
| **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, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны. Ходьба и бег в колонне по одному. | Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны. Ходьба и бег по кругу; ходьба и бег врассыпную. | Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, по кругу, врассыпную с выполнением задания. | Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег парами, врассыпную. |
| **ОРУ** | **С малым мячом** | **С обручем** | **Без предметов** | **На гимнастической скамейке** |
| **2-я часть: ОВД** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной.  2.Прыжки с продвижением вперед.  3.Переброска мяча в шеренге. | 1.Прыжки в длину с разбега.  2.Броски мяча друг другу. 3.Ползание на четвереньках «Кто быстрее» | 1.Метание мешочка в даль.  2.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.  3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.  4.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. | 1.Бросание мяча в шеренге.  2.Прыжки в длину с разбега.  3.Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове. |
| **Подвижные игры** | «Хитрая лиса»,  «Охотник и утки» (физкультурные занятия с детьми 6-7 лет стр. 24) | «Мышеловка», «Пузырь». (физкультурные занятия с детьми 6-7 лет стр. 87) | «Затейники»,  «Караси и щука»,  «Тихо-громко» (физкультурные занятия с детьми 6-7 лет стр. 71) | «Камни, ножницы, бумага» физкультурные занятия с детьми 6-7 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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Программное содержание** | **Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание мяча о стенку** | **Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом.** | **Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочка на дальность , в прыжках, в равновесии.** | **Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу педагога.**  **Повторить упражнение в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в 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, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны. Ходьба и бег в колонне по одному. | Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны. Ходьба и бег по кругу; ходьба и бег врассыпную. | Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, по кругу, врассыпную с выполнением задания. | Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег парами, врассыпную. |
| **ОРУ** | **С обручем** | **С большим мячом** | **Без предметов** | **С палкой** |
| **2-я часть: ОВД** | 1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передавая мяч перед и за спиной, не спрыгивая со скамейки.  2.Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед.  3.Броски малого мча и пол и ловля его мосле отскока | 1.Прыжки в длину с места.  2.Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед.  3.Пролезание в обруч прямо и боком не касаясь руками пола. | 1.Метание мешочка на дальность.  2.Равновесие- ходьба по рейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.  3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | 1.Лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой.  2.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки за головой или на поясе.  3.Прыжки на двух ногах между кеглями. |
| **Подвижные игры** | «Совушка», «Таксист»» (физкультурные занятия с детьми 6-7 лет стр. 93) | «Летает – не летает» (физкультурные занятия с детьми 6-7 лет стр. 87) | «Совушка» (физкультурные занятия с детьми 6-7 лет стр. 54) | «Охотники и утки»,  «Летает не летает» физкультурные занятия с детьми 6-7 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. |