МБДОУ «Колыванский детский сад «Радуга»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (2 младшая группа)НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Инструктор по физической культуре

Балашова Т.В.

**Первый квартал**

**Сентябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 подлезании на четвереньках (на ладонях и коленях) под веревку, дугу. |
| **Программное содержание** | **Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.** | **Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, подпрыгивая на двух ногах на месте.** | **Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учит энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу ,выдерживая направление движения.** | **Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой, подлезать под шнур.** |
| **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 небольшими группами в прямом направлении за воспитателем.  | Ходьба и бег всей группой в прямом направлении за воспитателем. | Ходьба и бег в колонне по одному, небольшими группами. | Ходьба и бег в колонне по одному всей группой. |
| **ОРУ** | **Б/п** | **Б/п** | **Б/п** | **С погремушками** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см), сохраняя равновесие. | 1.Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) | 1.Катание мячей друг другу (расстояние 1м). | 1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. |
| **Подвижные игры** | «Бегите ко мне» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 28). | «Догони мяч» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 29). | «Догони мяч» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 29). | «Найди свой домик» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 32). |
| **3-я часть: заключительная** | Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога мишка. | Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у него большой мяч . | Ходьба колонной по одному за воспитателем, у него в руках мяч. | Ходьба колонной по одному за воспитателем, у него в руках флажок. |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Программное содержание** | **Учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.** | **Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей.** | **Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках.** | **Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади**. |
| **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 по кругу.  | Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. | Ходьба и бег по кругу | Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя |
| **ОРУ** | **С кубиками** | **Б/п** | **С большими мячами** | **На стульях** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25 см).2.Прыжки-подпрыгивание на двух ногах на месте. | 1.Прыжки-перепрыгивание через шнур, положенный на пол.2.Катание мячей в прямом направлении. | 1.Катание мячей друг другу (стоя на коленях) на расстоянии 1,5м.2.Ползание на четвереньках в прямом направлении. | 1.Подлезание под шнур (высота 50-40см).2.Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 25 см). |
| **Подвижные игры** | П/и «Наседка и цыплята» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 34). | П/и «Поезд» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 35). | П/и «Поезд» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 35). | П/и «Бегите к флажку» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 28). |
| **3-я часть :заключительная** | Игра малой подвижности «Найди цыпленка» | Игра малой подвижности «Угадай кто кричит» | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному, поднимая и опуская руки. |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Программное содержание** | **Упражнять детей в ходьбе и беге (ходьба и бег чередуются), учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться на прыжках.** | **Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу** | **Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении.** | **Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при 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 с переходом на бег и обратно.  | Ходьба в колонне по одному с изменением направления. | Ходьба в колонне с переходом на бег и обратно. | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения. |
| **ОРУ** | **С лентами** | **С обручами** | **С погремушками** | **С кубиками** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Ходьба и бег между двумя линиями (ширина дорожки 20 см)2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 1,5-2 м). | 1.Прыжки в обруч и из обруча.2.Прокатывание мячей в прямом направлении. Дети катят мячи и бегут за ними. | 1.Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно (расстояние 0,5м).2.Подлезание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. | 1.Подлезание под дугу (высота 50 см) на четвереньках.2.Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). |
| **Подвижные игры** | П/и «Мыши в кладовой» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 40). | П/и «Трамвай» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 42). | П/и «По ровненькой дорожке» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 43). | П/и «Найди свой домик» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 44). |

**Второй квартал**

**Декабрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Общие задачи** | **Ходьба и бег:** ходить парами, бегать врассыпную небольшими группами и всей группой.**Равновесие:** сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по узкой доске (ширина 15-10см), положенной на пол (землю), при перешагивании через предметы-кубики, рейки, шнуры.**Прыжки:** при спрыгивании с невысоких предметов (высота 10-15 см) упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги.**Метание:** прокатывать мяч между предметами, в ворота, регулируя силу отталкивания, развивая глазомер.**Лазанье:** пролезать в обруч, подлезать под веревку, дугу, не касаясь руками пола. |
| **Программное содержание** | **Ходить и бегать в рассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.** | **Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча.** | **Ходить и бегать в рассыпную. Катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу.** | **Ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по 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 и бег в рассыпную. | Ходьба и по кругу. | Ходьба и бег врассыпную. | Ходьба и бег по кругу. |
| **ОРУ** | **Б/п** | **С кольцами** | **С мячами** | **С кубиками** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Ходьба по доске (ширина 15 см)2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | 1.Спрыгивание со скамейки (высота 10 см) на резиновую дорожку.2.Катание мячей в прямом направлении. | 1.Катание мячей в ворота друг другу (расстояние между детьми 1,5-2 м).2.Подлезание под 2-4 дуги (высота 50 см). | 1.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см).2.Ходьба по доске, руки на поясе. |
| **Подвижные игры** | «Наседка и цыплята» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 34). | «Поезд» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 35). | «Воробышки и кот» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 48). | «Птичка и птенчики» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 49). |
| **3-я часть: заключительная** | Игра малой подвижности. | Игра малой подвижности . | Ходьба колонной по одному. | Ходьба колонной по одному. |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Программное содержание** | **Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках, продвигаясь вперед.** | **Ходить и бегать врассыпную, при спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета.** | **Упражнять в ходьбе парами и беге в рассыпную. Прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола.** | **Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по 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 парами и бег врассыпную. | Ходьба парами и бег врассыпную. | Ходьба парами, бег врассыпную. | Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя. |
| **ОРУ** | **С платочками** | **С флажками** | **Б/п** | **С мячами** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Ходьба по доске (ширина 10 см), руки на поясе.2.Прыжки на двух продвигаясь вперед (расстояние 1,5-2м). | 1.Спрыгивание со скамейки (высота 15 см) 2.Катание мячей вокруг стула (кеглей, кубиков). | 1.Катание мячей друг другу через ворота (расстояние между детьми 1,5-2 м).2.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. | 1.Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола 2.Ходьба по доске, руки на поясе. |
| **Подвижные игры** | «Кролики» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 51). | «Трамвай» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 42). | «Лягушки» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 55). | «Найди свой цвет» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 56). |
| **3-я часть: заключительная** | Ходьба колонной по одному. | Игра малой подвижности . | Ходьба колонной по одному. | Игра малой подвижности |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Программное содержание** | **Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч.** | **Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания. При спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу.** | **Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), беге врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола.** | **Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания, и беге врассыпную, пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по 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 и бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры (попеременно правой и левой ногой). | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег врассыпную |
| **ОРУ** | **С погремушками** | **С малыми обручами** | **С мячом** | **Б/п** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Ходьба,перешагивая через шнуры2.Прыжки из обруча в обруч. | 1.Спрыгивание со скамейки (высота 15 см) 2.Покатывание мячей в прямом направлении. | 1.Бросание мяча через шнур двумя руками.2.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | 1.Пролезание в обруч, не касаясь руками пола 2.Ходьба по доске. |
| **Подвижные игры** | «Мыши в кладовой» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 40). | «Птички в гнездышках» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 42). | «Воробышки и кот» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 48). | «Найди свой цвет» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 62). |
| **3-я часть: заключительная** | Ходьба в колонне по одному. | Игра «Угадай, кто кричит» | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному с флажками. |

**Третий квартал**

**Март**

|  |  |
| --- | --- |
| **Общие задачи** | **Ходьба и бег:** ходить и бегать по кругу, не держась за руки.**Равновесие:** упражнять в ходьбе по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой; в ходьбе по скамейки (высота 25-30 см).**Прыжки:** упражнять в прыжках в длину с места.**Метание:** бросать мяч о землю и ловить его двумя руками.**Лазанье:** упражнять в лазанье по наклонной лесенке, не пропуская реек. |
| **Программное содержание** | **Ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться с продвижением вперед.** | **Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. Познакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделять приземлению на обе ноги), прокатывать мяч между предметами.** | **Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях).** | **Упражнять в ходьбе парами и беге в рассыпную, учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу, упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (переменный шаг).** |
| **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 по кругу. | Ходьба парами, бег врассыпную. | Ходьба и бег по кругу. | Ходьба парами, бег врассыпную. |
| **ОРУ** | **С кубиками** | **С стульчиками** | **С мячом** | **С флажками** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Ходьба по шнуру, положенному прямо (длина 3м),приставляя пятку одной ноги, к носку другой.2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 2м). | 1.Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 см).2.Прокатывание мяча между предметами. | 1.Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его.2.Подлезание по доске. | 1.Влезание на наклонную лестницу2.Ходьба с перешагиванием через бруски. |
| **Подвижные игры** | «Кролики» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 64). | «Поезд» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 35). | «Поймай комара» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 66). | «Найди свой цвет» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 49). |
| **3-я часть: заключительная** | Игра «Найди кролика». | Игра малой подвижности . | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Программное содержание** | **Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места.** | **Ходить колонной по одному, бегать врассыпную. Упражнять в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол.** | **Ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по доске.** | **Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, учить влезать на наклонную лесенку, упражнять в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.** |
| **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 врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | Ходьба с высоким подниманием колен- лошадки, бег в рассыпную. | Ходьба и бег врассыпную. | Ходьба и бег в колонне по одному. |
| **ОРУ** | **С скамейке с кубиками** | **С обручем** | **С мячом** | **Б/п** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Ходьба по скамейке (высота 25 см).2.Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 см). | 1.Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см).2.Бросание мяча о пол двумя руками. | 1.Бросание мяча вверх и ловля его руками.2.Ползание доске. | 1.Влезание на наклонную лесенку.2.Ходьба по доске, руки на поясе. |
| **Подвижные игры** | «Наседка с цыплятами» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 34). | «По ровненькой дорожке» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 70). | «Лягушка» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 71). | «Найди свой цвет» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 62). |
| **3-я часть: заключительная** | Игра «Где цыпленок?». | Игра малой подвижности. | Ходьба в колонне по одному. | Игра малой подвижности. |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Программное содержание** | **Ходить и бегать по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивание через шнур.** | **Ходить и бегать в рассыпную. Продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх.** | **Ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя. Бегать врассыпную, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, упражнять в ползание по скамейке на ладонях и коленях.** | **Упражнять в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге в рассыпную, закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек.** |
| **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 по кругу. | Ходьба и бег врассыпную. | Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задание воспитателя. | Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную. |
| **ОРУ** | **С кольцами** | **С погремушками** | **С мячом** | **Б/п** |
| **2-я часть ОВД** | 1.Ходьба по скамейке (высота 30 см).2.Перепрыгивание через шнуры (расстояние между ними 30-40 см). | 1.Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см).2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. | 1.Подбрасывание мяча вверх двумя руками.2.Ползание по скамейке. | 1.Влезание на наклонную лесенку.2.Ходьба по доске, руки на поясе. |
| **Подвижные игры** | «Мыши в кладовой» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 40). | «Поезд» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 35). | «Воробышки и кот» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 48). | «Найди свой цвет» (физкультурные занятия с детьми 3-4 лет стр. 62). |
| **3-я часть: заключительная** | Игра «Найди цыпленка». | Игра малой подвижности. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. |