

Аннотация

Рабочая программа по физической культуре для воспитанников младшей, средней, старшей, подготовительной групп составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 115), примерной основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Программа направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств воспитанников, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа - детский сад «Росток»

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол № 1

от «31» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор (Буряя Н.А.)

Приказ № 40
«31» августа 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для воспитанников младшей, средней,
старшей, подготовительной групп
на 2018-2019 учебный год

Составитель:
Думбровская. А. С.,
инструктор по физической культуре

п. Тепличный,
2018 г.

Пояснительная записка

Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 115), примерной основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Цель программы:

формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Исходя из поставленной цели, формируются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, развитие двигательной и гигиенической культуры детей.
2. Развитие гуманистической направленности отношения детей к миру, воспитание культуры общения, эмоциональной отзывчивости и доброжелательности к людям.
3. Развитие эстетических чувств детей, творческих способностей, эмоционально-ценностных ориентаций, приобщение воспитанников к искусству и художественной литературе.
4. Развитие познавательной активности, познавательных интересов, интеллектуальных способностей детей, самостоятельности и инициативы, стремления к активной деятельности и творчеству

Принципы дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных (субъектов) отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество детского сада с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Образовательная область «Физическое развитие»

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закалывающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Содержание психолого-педагогической работы

Подготовительная группа

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол, настольный теннис, футбол).

Календарно-тематическое планирование в подготовительной группе «Радуга»

№	Тема	Задачи	Дата
1	Упражнения на ловкость	Упражнять детей 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 переброске мяча.	03.09 04.09
2	Координация движений	Упражнять детей 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 переброске мяча.	05.09.
3	Выносливость	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	10.09. 11.09.
4	Прыжки в высоту	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	12.09.
5	Упражнения, развивающие быстроту.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	17.09. 18.09.
6	Перелезания	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	19.09.
7	Ходьба и бег.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	24.09. 25.09.
8	Ходьба и бег с изменением направления движения	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.	26.09.
9	Ползание 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. Повторить прыжки через шнуры.	01.10. 02.10.
10	Игра «Круговая лапта».	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу педагога, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	03.10.
11	Ловкость в упражнении с мячом.	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом	08.10. 09.10.
12	Преодолением препятствий	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	10.10.
13	Координацию движений в упражнениях 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.	15.10. 16.10.
14	Прыжки	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках	17.10.
15	Ходьба по уменьшенной площади опоры.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	22.10. 23.10.
16	Точность в упражнениях с мячом.	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу; развивать точность в упражнениях с мячом.	24.10.
17	Бег враспынную	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	29.10. 30.10.
18	Переброска мяча.	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу педагога, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	31.10.
19	Ходьба по канату (или толстому	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках	06.11

	шнур)	через шнур; повторить эстафету с мячом.	
20	Ходьба, перешагивая через предметы	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками	07.11.
21	Прыжки через короткую скакалку	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	12.11. 13.11.
22	Бег с преодолением препятствий	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	14.11.
23	Бег «змейкой» между предметами	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	19.11. 20.11.
24	Игровые упражнения с мячом	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	21.11
25	Координация движений и ловкость	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесии.	26.11 27.11
26	Ловкость в упражнениях с мячом	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боксом приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	28.11
27	Продолжительный бег.	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	03.12 04.12
28	Изменение темпа движения	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.	05.12.
29	Задания по сигналу.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу педагога; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	10.12. 11.12.
30	Подбрасывание малого мяча	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	12.12.
31	Ходьба и бег с остановкой по сигналу	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие	17.12. 18.12.
32	Ползание по скамейке «по-медвежьи».	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	19.12.
33	Упражнения в прыжках, на равновесие	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	24.12 25.12
34	Ползание по скамейке	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.	26.12.
35	Лазанье по гимнастической стенке	Основные виды движений Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза). Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). Выполняется шеренгами от исходной черты по команде педагога.	29.12
36	Игровое задание «Точный пас»	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	09.01.
37	Прыжки в длину с места	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	14.01 15.01
38	Игровое упражнение «Снежная королева»	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; игровое задание в метании на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	16.01.
39	Ходьба и бег с дополнительным	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; по-	21.01.

	заданием	вторить лазанье под шнур.	22.01.
40	Координация движений.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии	23.01
41	Упражнения на сохранение равновесия	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	28.01 29.01
42	Равновесие	Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза). Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы. Выполняется двумя колоннами.	30.01
43	Игра «По местам!».	Повторить ходьбу между предметами; упражнять в сохранении равновесия и прыжках; разучить игру «По местам!».	04.02 05.02
44	Ловкость	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.	06.02
45	Игровое задание с прыжками.	Упражнять детей в ходьбе беге с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	11.02 12.02.
46	Переброске мяча	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).	13.02.
47	Лазанье в обруч	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).	18.02 19.02
48	Ходьба с выполнением заданий	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на координацию и гибкость.	20.02
49	Упражнения на сохранение равновесия	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.	25.02 26.02
50	Игровые упражнения	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	27.02
51	Задания на внимание.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	04.03 05.03
52	Упражнения в сохранении равновесия	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	06.03
53	Игровые задания	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	11.03 12.03
54	Задания с мячом	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	13.03
55	Ловкость	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	18.03 19.03
56	Метание мешочков в горизонтальную цель	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	20.03
57	Бег на скорость	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	25.03 26.03
59	Лазанье на гимнастическую стенку	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки	27.03
60	Упражнения с	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	

	бегом		01.04 02.04
61	Игровое задание с метанием	Упражнять в ходьбе и в прыжках «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием и с прыжками.	03.04
62	Игровые упражнения	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием, с прыжками.	08.04 09.04
63	Упражнения на равновесие	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	10.04.
64	Игровые упражнения	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	15.04 16.04
65	Игровые упражнения с мячом	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	17.04
66	Бег на скорость	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	22.04 23.04
67	Упражнения в равновесии	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	24.04
68	Игровые задания в прыжках	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	29.04 30.04
69	Координация движений.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии	06.05 07.05
70	Прыжки в длину с места	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	08.05
71	Игровые упражнения	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	13.05 14.05
72	Игровые упражнения	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	15.05
73	Метание мешочков на дальность	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	20.05 21.05
74	Упражнения в равновесии	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	22.05
75	Игровые задания в прыжках	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	27.05 28.05
76	Координация движений.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии	29.05
Итого: 76 часов.			

Старшая группа

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Календарно-тематическое планирование в старшей группе «Звездочки»

№	Тема	Задачи	Дата
1	Упражнения на ловкость	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. I	03.09.
2	Координация движений	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках	05.09.
3	Выносливость	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх	10.09.
4	Игровые упражнения с мячом.	Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу педагога, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	12.09.
5	Ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	17.09.
6	Упражнения в прыжках	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	19.09.
7	Бег с изменением темпа	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	24.09.
8	Бег на длинную дистанцию.	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	26.09.
9	Ползание 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. Повторить прыжки через шнуры.	01.10.
10	Бег с изменением темпа	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	03.10.
11	Игра «Круговая лапта».	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу педагога, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	08.10.

12	Ведение мяча в ходьбе	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.	10.10.
13	Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча	15.10.
14	Ходьба с высоким подниманием колен	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках	17.10.
15	Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному	Разучить с детьми поворот по сигналу 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.	22.10.
16	Ходьба на носках	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	24.10.
17	Бег врассыпную	Продолжать отработать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	29.10.
18	Игровые упражнения.	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.	31.10
19	Повороты во время ходьбы и бега	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	07.11.
20	Медленном бег	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».	12.11.
21	Ловкость	Продолжать отработать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание 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.	14.11.
22	Игровые упражнения.	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	19.11.
23	Бег между предметами	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.	21.11.
24	Точность движений	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	26.11.
25	Ведение мяча в ходьбе	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.	28.11

26	Перебрасывании мяча в шеренгах	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	03.12.
27	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	05.12.
28	Бег с преодолением препятствий	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	10.12.
29	Общеразвивающие упражнения с палкой	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.	12.12.
30	Игровые упражнения с бегом и прыжками	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	17.12.
31	Прыжки с ноги на ногу	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.	19.12.
32	Игра «Мороз-Красный нос».	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в прыжках на двух ногах, бросании мешочков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	24.12.
33	Общеразвивающие упражнения.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	26.12
34	Игровые упражнения с бегом	Развивать ритмичность ходьбы; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание мешочков до цели.	29.12
35	Общеразвивающие упражнения с обручем	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	09.01.
36	Ползание по скамейке	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	14.01.
37	Игровое задание «Точный пас»	Упражнять детей в ходьбе между предметами; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании мешочков на дальность.	16.01.
38	Прыжки в длину с места	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	21.01.
39	Игровое упражнение «Кто быстрее»	Упражнять детей в ходьбе между предметами; разучить игровое задание «Кто быстрее»; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность.	23.01.
40	Общеразвивающие упражнения с мячом	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	28.01.
41	Ходьба и бег между предметами. Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в прыжках на двух ногах до стойки, повторить игру «Мороз-Красный нос».	30.01
42	Ходьба и бег по	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить	04.02.

	кругу.Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.	
43	Общеразвивающие упражнения с веревкой, стоя в кругу	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 ведении мяча в прямом направлении.	06.02.
44	Игра «По местам!».	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, игру «По местам!»	11.02.
45	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	13.02.
46	Игровое задание с прыжками.	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин, повторить игровое упражнение с прыжками.	18.02.
47	Общеразвивающие упражнения с палкой	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; 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.	20.02
48	Игровые упражнения	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	25.02.
49	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	27.02.
50	Игровые упражнения	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание мешочков на дальность и в цель.	04.03
51	Общеразвивающие упражнения.	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	06.03.
52	Подвижная игра «Ловишки парами»	Упражнять в прыжках и беге, подвижная игра «Ловишки парами».	11.03
53	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	13.03.
54	Игровые задания	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая глазомер и ловкость.	18.03.
55	Общеразвивающие упражнения	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями..	20.03.
56	Ловкость	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	25.03.
57	Общеразвивающие упражнения с обручем	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	27.03
58	Бег на скорость	Упражнять детей в беге на дистанцию 10 м в чередовании с ходьбой;	01.04.

		повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	
59	Общеразвивающие упражнения	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	03.04.
60	Упражнения с бегом	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	08.04.
61	Игровое задание с метанием	Упражнять в ходьбе и в прыжках «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием и с прыжками.	10.04.
62	Игровые упражнения	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием мешочков с прыжками.	15.04.
63	Упражнения на равновесие	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	17.04.
64	Игровые упражнения	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	22.04.
65	Прыжки с короткой скакалкой	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	24.04.
66	Игровые упражнения с прыжками	Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	29.04
67	Общеразвивающие упражнения с мячом	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	06.05.
68	Бег на скорость	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом	08.05.
69	Влезания на гимнастическую стенку	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	13.05.
70	Игровые упражнения	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием мешочков с прыжками.	15.05.
71	Общеразвивающие упражнения с обручем	Повторить упражнение в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	20.05.
72	Игровые упражнения	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание мешочков на дальность и в цель.	22.05.
73	Игровое задание с метанием	Упражнять в ходьбе и в прыжках «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием и с прыжками.	27.05
74	Игровые упражнения	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием мешочков с прыжками.	29.05
Итого: 74 часа.			

Календарно-тематическое планирование в старшей группе «Ромашки»

№	Тема	Задачи	Дата
1	Упражнения на ловкость	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. I	03.09.
2	Координация движений	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках	04.09.
3	Выносливость	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх	10.09.
4	Игровые упражнения с мячом.	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу педагога, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	11.09.
5	Ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	17.09.
6	Упражнения в прыжках	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	18.09.
7	Бег с изменением темпа	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	24.09.
8	Бег на длинную дистанцию.	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер .	25.09.
9	Ползание 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. Повторить прыжки через шнуры.	01.10.
10	Бег с изменением темпа	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	02.10.
11	Игра «Круговая лапта».	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу педагога, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	08.10.
12	Ведение мяча в ходьбе	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.	09.10.
13	Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча	15.10.
14	Ходьба с высоким подниманием колен	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках	16.10.
15	Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному	Разучить с детьми поворот по сигналу 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.	22.10.
16	Ходьба на носках	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	23.10.
17	Бег врассыпную	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию дви-	29.10.

		жений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	
18	Игровые упражнения.	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.	30.10
19	Повороты во время ходьбы и бега	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	06.11.
20	Медленном бег	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».	12.11.
21	Ловкость	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.	13.11.
22	Игровые упражнения.	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	19.11.
23	Бег между предметами	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.	20.11.
24	Точность движений	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	26.11.
25	Ведение мяча в ходьбе	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.	27.11
26	Перебрасывании мяча в шеренгах	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	03.12.
27	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	04.12.
28	Бег с преодолением препятствий	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	10.12.
29	Общеразвивающие упражнения с палкой	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.	11.12.
30	Игровые упражнения с бегом и прыжками	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	17.12.
31	Прыжки с ноги на ногу	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.	18.12.
32	Игра «Мороз-	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в прыжках на	24.12.

	Красный нос».	двух ногах, бросании мешочков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	
33	Общеразвивающие упражнения.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	25.12
34	Игровые упражнения с бегом	Развивать ритмичность ходьбы; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание мешочков до цели.	29.12
35	Ползание по скамейке	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	14.01.
36	Игровое задание «Точный пас»	Упражнять детей в ходьбе между предметами; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании мешочков на дальность.	15.01.
37	Прыжки в длину с места	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	21.01.
38	Игровое упражнение «Кто быстрее»	Упражнять детей в ходьбе между предметами; разучить игровое задание «Кто быстрее»; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность.	22.01.
39	Общеразвивающие упражнения с мячом	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	28.01.
40	Ходьба и бег между предметами. Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в прыжках на двух ногах до стойки, повторить игру «Мороз-Красный нос».	29.01
41	Ходьба и бег по кругу. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	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 ведении мяча в прямом направлении.	04.02.
42	Общеразвивающие упражнения с веревкой, стоя в кругу	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 ведении мяча в прямом направлении.	05.02.
43	Игра «По местам!».	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, игру «По местам!»	11.02.
44	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	12.02.
45	Игровое задание с прыжками.	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин, повторить игровое упражнение с прыжками.	18.02.
46	Общеразвивающие упражнения с палкой	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; 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.	19.02
47	Игровые упражнения	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	25.02.

48	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	26.02.
49	Игровые упражнения	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание мешочков на дальность и в цель.	04.03
50	Общеразвивающие упражнения.	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	05.03.
51	Подвижная игра «Ловишки парами»	Упражнять в прыжках и беге, подвижная игра «Ловишки парами».	11.03
52	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	12.03.
53	Игровые задания	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая глазомер и ловкость.	18.03.
54	Общеразвивающие упражнения	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями..	19.03.
55	Ловкость	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	25.03.
56	Общеразвивающие упражнения с обручем	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	26.03
57	Бег на скорость	Упражнять детей в беге на дистанцию 10 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	01.04.
58	Общеразвивающие упражнения	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	02.04.
59	Упражнения с бегом	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	08.04.
60	Игровое задание с метанием	Упражнять в ходьбе и в прыжках «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием и с прыжками.	09.04.
61	Игровые упражнения	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием мешочков с прыжками.	15.04.
62	Упражнения на равновесие	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	16.04.
63	Игровые упражнения	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	22.04.
64	Прыжки с короткой скакалкой	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	23.04.
65	Игровые упражнения с прыжками	Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	29.04

66	Общеразвивающие упражнения с мячом	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	30.04
67	Бег на скорость	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом	06.05.
68	Влезания на гимнастическую стенку	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	07.05.
69	Игровые упражнения	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием мешочков с прыжками.	13.05.
70	Общеразвивающие упражнения с обручем	Повторить упражнение в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	14.05.
71	Игровые упражнения	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание мешочков на дальность и в цель.	20.05.
72	Игровые упражнения	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание мешочков на дальность и в цель.	21.05
73	Игровое задание с метанием	Упражнять в ходьбе и в прыжках «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием и с прыжками.	27.05
74	Игровые упражнения	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием мешочков с прыжками.	28.05
Итого: 74 часа.			

Средняя группа

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Календарно-тематическое планирование в средней группе «Ромашки»

№	Тема	Задачи	Дата
1	Общеразвивающие упражнения.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	03.09.
2	Игровые упражнения.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	04.09.
3	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	10.09.
4	Игровые упражнения.	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	11.09.
5	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	17.09.
6	Ходьба в обход предметов	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	18.09.

7	Ходьба и бег.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	24.09.
8	Перебрасывание мяча	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	25.09.
9	Ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	01.10.
10	Игра «Круговая лапта».	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	02.10.
11	Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром).	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. Развивать ловкость в упражнении с мячом.	08.10.
12	Перебрасывании мяча через сетку	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	09.10.
13	Общеразвивающие упражнения	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения	15.10.
14	Прыжки	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	16.10.
15	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритmicность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	22.10.
16	Игровые упражнения.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	23.10.
17	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	29.10.
18	Ловкость и глазомер.	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	30.10.
19	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	06.11
20	Игровые упражнения.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках	12.11.
21	Общеразвивающие упражнения.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	13.11.
22	Подвижная игра	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием;	19.11.

	«Найди себе пару».	упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	
23	Обще развивающие упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	20.11.
24	Бег с ускорением.	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	26.11.
25	Координация движений и ловкость	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	27.11.
26	Общеразвивающие упражнения с платочком.	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	03.12.
27	Игровые упражнения.	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу педагога.	04.12.
28	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	10.12.
29	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Повторить ходьбу и бег между предметами; общеразвивающие упражнения с мячом, закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	11.12.
30	Общеразвивающие упражнения.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	17.12.
31	Метание на дальность	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	18.12.
32	Упражнение в равновесии.	Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	24.12.
33	Игра «Петушки ходят».	Закреплять навык передвижения приставными шагами.	25.12.
34	Ползание по скамейке	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.	29.12
35	Лазанье по гимнастической стенке	Основные виды движений Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза). Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м.). Выполняется шеренгами от исходной черты по команде педагога.	14.01.
36	Игровое задание «Точный пас»	Упражнять детей в ходьбе между предметами; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность.	15.01.
37	Перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	21.01.
38	Игровое упраж-	Упражнять в беге и прыжках, игровое упражнение «Снежная коро-	22.01.

	нение «Снежная королева»	лева».	
39	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	28.01.
40	Перепрыгивании через препятствия	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании на дальность.	29.01.
41	Упражнения на сохранение равновесия	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	04.02.
42	Равновесие	Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза). Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы. Выполняется двумя колоннами.	05.02.
43	Игра «По местам!».	Повторить ходьбу между предметами; упражнять в равновесии; разучить игру «По местам!».	11.02.
44	Ловкость	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	12.02.
45	Игровое задание с прыжками.	Повторить метание мешочков в цель, игровые задания с прыжками.	18.02.
46	Прокатывание мяча	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	19.02.
47	Игровые упражнения с бегом, прыжками.	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	25.02.
48	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	26.02.
49	Прыжки между предметами.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	04.03
50	Ловкость и глазомер	Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков; повторить игровые упражнения.	05.03.
51	Задания на внимание.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	11.03.
52	Равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	12.03.
53	Общеразвивающие упражнения.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	18.03.
54	Игровое упражнение «Ловишки».	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.	19.03.
55	Общеразвиваю-	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде; в	25.03.

	щие упражнения с обручем.	прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	
56	Игровые упражнения.	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	26.03.
57	Прокатывание мяча между предметами	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	01.04
58	Бег на выносливость	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	02.04.
59	Упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках.	08.04.
60	Игровые упражнения.	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	09.04.
61	Общеразвивающие упражнения.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания. В равновесии и прыжках.	15.04.
62	Прокатывание обручей	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	16.04.
63	Бег врассыпную	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	22.04.
64	Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	23.04
65	Метание мешочков на дальность	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	29.04.
66	Бег с остановкой на сигнал	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	30.04.
67	Упражнения в равновесии	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	06.05.
68	Игровые задания	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	07.05.
69	Координация движений.	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	13.05.
70	Метание мешочков на дальность	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	14.05.
71	Общеразвивающие упражнения.	Повторить Упражнения в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания. В равновесии и прыжках.	20.05.
72	Игровое задание с прыжками.	Повторить метание мешочков в цель, игровые задания с прыжками.	21.05.

73	Ползание по скамейке	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.	27.05.
74	Игра «Круговая лапта».	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	28.05.
Итого: 74 часа.			

Календарно-тематическое планирование в средней группе «Солнышко»

№	Тема	Задачи	Дата
1	Общеразвивающие упражнения.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	05.09.
2	Игровые упражнения.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	06.09.
3	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	12.09.
4	Игровые упражнения.	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	13.09.
5	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	19.09.
6	Ходьба в обход предметов	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	20.09.
7	Ходьба и бег.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	26.09.
8	Перебрасывание мяча	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	27.09.
9	Ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	03.10.
10	Игра «Круговая лапта».	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	04.10.
11	Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром).	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. Развивать ловкость в упражнении с мячом.	10.10.
12	Перебрасывание мяча через сетку	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	11.10.
13	Общеразвивающие упражнения	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения	17.10.

14	Прыжки	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	18.10.
15	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	24.10
16	Игровые упражнения.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	25.10.
17	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	31.10
18	Ловкость и глазомер.	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	01.11.
19	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	07.11.
20	Игровые упражнения.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках	08.11.
21	Общеразвивающие упражнения.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	14.11
22	Подвижная игра «Найди себе пару».	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	15.11.
23	Обще развивающие упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	21.11.
24	Бег с ускорением.	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	22.11.
25	Координация движений и ловкость	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	28.11.
26	Общеразвивающие упражнения с платочком.	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	29.11.
27	Игровые упражнения.	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу педагога.	05.12.
28	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	06.12.
29	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Повторить ходьбу и бег между предметами; общеразвивающие упражнения с мячом, закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	12.12.

30	Общеразвивающие упражнения.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	13.12.
31	Метание на дальность	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	19.12.
32	Упражнение в равновесии.	Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	20.12.
33	Игра «Петушки ходят».	Закреплять навык передвижения приставными шагами.	26.12.
34	Ползание по скамейке	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьему»; повторить упражнение в прыжках и на равновесии.	27.12.
35	Лазанье по гимнастической стенке	Основные виды движений Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза). Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м.). Выполняется шеренгами от исходной черты по команде педагога.	09.01.
36	Игровое задание «Точный пас»	Упражнять детей в ходьбе между предметами; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность.	10.01.
37	Перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	16.01.
38	Игровое упражнение «Снежная королева»	Упражнять в беге и прыжках, игровое упражнение «Снежная королева».	17.01.
39	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	23.01.
40	Перепрыгивании через препятствия	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании на дальность.	24.01.
41	Упражнения на сохранение равновесия	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	30.01.
42	Равновесие	Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза). Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы. Выполняется двумя колоннами.	31.01.
43	Игра «По местам!».	Повторить ходьбу между предметами; упражнять в равновесии; разучить игру «По местам!».	06.02.
44	Ловкость	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	07.02.
45	Игровое задание с прыжками.	Повторить метание мешочков в цель, игровые задания с прыжками.	13.02.
46	Прокатывание мяча	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	14.02.

47	Игровые упражнения с бегом, прыжками.	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	20.02.
48	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	21.02.
49	Прыжки между предметами.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	27.02.
50	Ловкость и глазомер	Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков; повторить игровые упражнения.	28.02
51	Задания на внимание.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	06.03.
52	Равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	07.03.
53	Общеразвивающие упражнения.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	13.03.
54	Игровое упражнение «Ловишки».	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.	14.03.
55	Общеразвивающие упражнения с обручем.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	20.03.
56	Игровые упражнения.	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	21.03.
57	Прокатывание мяча между предметами	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	27.03.
58	Бег на выносливость	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	28.03
59	Упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	03.04.
60	Игровые упражнения.	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	04.04.
61	Общеразвивающие упражнения.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания. В равновесии и прыжках.	10.04.
62	Прокатывание обручей	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	11.04.
63	Бег враспынную	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; за-	17.04.

		креплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	
64	Подвижная игра «Воробьишки и автомобиль».	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	18.04.
65	Метание мешочков на дальность	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	24.04.
66	Бег с остановкой на сигнал	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	25.04
67	Упражнения в равновесии	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	08.05.
68	Игровые задания	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	15.05.
69	Координация движений.	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	16.05.
70	Метание мешочков на дальность	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	22.05.
71	Подвижная игра «Воробьишки и автомобиль».	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	23.05.
72	Игровые упражнения с бегом, прыжками.	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	29.05.
73	Метание мешочков на дальность	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	30.05
Итого: 73 часа			

Младшая группа

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично, отталкиваясь двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Календарно-тематическое планирование в младшей группе «Солнышко»

№	Тема	Задачи	Дата
1	Ходьба по уменьшенной площади опоры	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	05.09.
2	Прыжки на двух ногах на месте	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за педагогом; прыжках на двух ногах на месте	06.09.
3	Сигнал воспитателя	Развивать умение действовать по сигналу педагога; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании	12.09.
4	Ходьба по уменьшенной площади опоры	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	13.09.
5	Прыжки на двух ногах на месте.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за педагогом; прыжках на двух ногах на месте.	19.09.
6	Умение действовать по сигналу	Развивать умение действовать по сигналу педагога; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании.	20.09.
7	Ходьба и бег.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	26.09.
8	Ходьба и бег с изменением направления движения	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.	27.09.
9	Ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	03.10.
10	Игра «Круговая лапта».	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	04.10.
11	Сохранение рав-	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной	10.10.

	новесия	площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	
12	Общеразвивающие упражнения.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	11.10.
13	Координация движений	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу педагога; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	17.10.
14	Игра "Найдем зайчонка".	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	18.10.
15	Игра "Где спрятался мышонок?".	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	24.10.
16	Точность в упражнениях с мячом.	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу педагога; развивать точность в упражнениях с мячом.	25.10.
17	Бег враспынную	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	31.10
18	Переброска мяча.	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу педагога, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	01.11.
19	Ходьба по ограниченной площади опоры)	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	07.11.
20	Общеразвивающие упражнения с обручем.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	08.11.
21	Ловкость при прокатывании мяча между предметами	Развивать умение действовать по сигналу педагога; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	14.11.
22	Ползания	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал педагога; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	15.11.
23	Бег «змейкой» между предметами	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	21.11.
24	Игровые упражнения с мячом	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	22.11.
25	Координация движений и ловкость	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	28.11.
26	Бег враспынную	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	29.11.
27	Бег с выполнением заданий	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	05.12.
28	Умение группироваться при лазании под дугу.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	06.12.
29	Бег враспынную	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	12.12.
30	Подбрасывании малого мяча	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равнове-	13.12.

		сии.	
31	Ходьба и бег с остановкой по сигналу	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие	19.12.
32	Ползание по скамейке «по-медвежьи».	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	20.12.
33	Упражнения в прыжках, на равновесие	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	26.12.
34	Ползание по скамейке	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.	27.12.
35	Лазанье по гимнастической стенке	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, равновесии — ходьбе с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза).	09.01.
36	Игровое задание «Точный пас»	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	10.01.
37	Прыжки в длину с места	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	16.01.
38	Ползании под дугой»	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	17.01.
39	Ходьба и бег с дополнительным заданием	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	23.01.
40	Бег на скорость	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	24.01.
41	Упражнения на сохранение равновесия	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	30.01.
42	Равновесие	Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза). Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы. Выполняется двумя колоннами.	31.01
43	Игра «По местам!».	Повторить ходьбу между предметами; упражнять в равновесии; разучить игру «По местам!».	06.02.
44	Ловкость	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	07.02.
45	Игровое задание с прыжками.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	13.02.
46	Ловкость и глазомер	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	14.02.
47	Группировка в лазании под дугу	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	20.02.
48	Ходьба с выполнением заданий	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на развитие быстроты.	21.02.
49	Упражнения на сохранение равно-	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в ме-	27.02

	весия	тании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	
50	Игровые упражнения	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения, с мячами и обручами.	28.02
51	Задания на внимание.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	06.03.
52	Упражнения в сохранении равновесия	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	07.03.
53	Прыжки в длину с места	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	13.03.
54	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	14.03.
55	Упражнения в ползании	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	20.03.
56	Метание мешочков в горизонтальную цель	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	21.03.
57	Бег на скорость	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	27.03
58	Лазанье на гимнастическую стенку	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки	28.03
59	Упражнения с бегом	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	03.04.
60	Игровое задание с метанием	Упражнять в ходьбе и в прыжках «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием и с прыжками.	04.04.
61	Игровые упражнения	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	10.04.
62	Упражнения на равновесие	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	11.04.
63	Игровые упражнения	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	17.04.
64	Игровые упражнения с мячом	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	18.04.
65	Ползание между предметами	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу педагога; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	24.04
66	Бег на скорость	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	25.04
67	Упражнения в равновесии	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	08.05.
68	Игровые задания в прыжках	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	15.05.
69	Координация движений.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии	16.05.
70	Ориентировка в пространстве	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	22.05.

71	Упражнения с бегом	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	23.05.
72	Ползание по скамейке	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.	29.05.
73	Упражнения в равновесии	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	30.05
Итого: 73 часа			

Календарно-тематическое планирование в младшей группе «Гномики»

№	Тема	Задачи	Дата
1	Ходьба по уменьшенной площади опоры	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	03.09.
2	Прыжки на двух ногах на месте	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за педагогом; прыжках на двух ногах на месте	04.09. 05.09
3	Сигнал воспитателя	Развивать умение действовать по сигналу педагога; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании	10.09.
4	Ходьба по уменьшенной площади опоры	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	11.09. 12.09
5	Прыжки на двух ногах на месте.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за педагогом; прыжках на двух ногах на месте.	17.09.
6	Умение действовать по сигналу	Развивать умение действовать по сигналу педагога; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании.	18.09 19.09
7	Ходьба и бег.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	24.09.
8	Ходьба и бег с изменением направления движения	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.	25.09 26.09
9	Ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	01.10.
10	Игра «Круговая лапта».	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	02.10 03.10
11	Сохранение равновесия	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	08.10.
12	Общеразвивающие упражнения.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	09.10 10.10
13	Координация движений	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	15.10
14	Игра "Найдем зайчонка".	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	16.10 17.10
15	Игра "Где спрятался мышонок?".	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	22.10.
16	Точность в упражнениях с мячом.	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу; развивать точность в упражнениях с мячом.	23.10. 24.10
17	Бег враспынную	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	29.10
18	Переброска мяча.	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	30.10 31.10
19	Ходьба по ограниченной площади опоры)	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	06.11 07.11
20	Общеразвиваю-	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий;	12.11.

	щие упражнения с обручем.	прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	
21	Ловкость при прокатывании мяча между предметами	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	13.11. 14.11.
22	Ползания	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	19.11.
23	Бег «змейкой» между предметами	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	20.11. 21.11.
24	Игровые упражнения с мячом	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	26.11.
25	Координация движений и ловкость	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	27.11 28.11
26	Бег враспынную	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	03.12.
27	Бег с выполнением заданий	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	04.12 05.12
28	Умение группироваться при лазаньи под дугу.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазаньи под дугу.	10.12.
29	Бег враспынную	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	11.12 12.12
30	Подбрасывании малого мяча	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	17.12.
31	Ходьба и бег с остановкой по сигналу	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие	18.12 19.12
32	Ползание по скамейке «по-медвежьи».	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	24.12.
33	Упражнения в прыжках, на равновесие	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	25.12 26.12
34	Ползание по скамейке	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.	29.12
35	Лазанье по гимнастической стенке	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, равновесии — ходьбе с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза).	09.01.
36	Игровое задание «Точный пас»	Упражнять детей в ходьбе между предметами; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность.	14.01.
37	Прыжки в длину с места	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	15.01. 16.01.

38	Ползании под ду-гу»	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	21.01.
39	Ходьба и бег с дополнительным заданием	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	22.01 23.01
40	Катание мяча	Упражнять детей в ходьбе между предметами, катании мяча. Игровые упражнения с мячами.	28.01.
41	Упражнения на сохранение равновесия	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	29.01 30.01
42	Равновесие	Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза). Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы. Выполняется двумя колоннами.	04.02.
43	Игра «По местам!».	Повторить ходьбу между предметами; упражнять в равновесии; разучить игру «По местам!».	05.02 06.02
44	Ловкость	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	11.02
45	Игровое задание с прыжками.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	12.02 13.02.
46	Ловкость и глазомер	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	18.02.
47	Группировка в лазании под дугу	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	19.02 20.02
48	Ходьба с выполнением заданий	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на развитие быстроты.	25.02
49	Упражнения на сохранение равновесия	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.	26.02 27.02
50	Игровые упражнения	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	04.03.
51	Задания на внимание.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	05.03 06.03
52	Упражнения в сохранении равновесия	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	11.03.
53	Прыжки в длину с места	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	12.03 13.03
54	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	18.03.
55	Упражнения в ползании	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	19.03 20.03
56	Метание мешочков в горизон-	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в пол-	25.03

	тальную цель	зани и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	
57	Бег на скорость	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	26.03 27.03
58	Лазанье на гимнастическую стенку	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки	01.04
59	Упражнения с бегом	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	02.04 03.04
60	Игровое задание с метанием	Упражнять в ходьбе и в прыжках «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием и с прыжками.	08.04
61	Игровые упражнения	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	09.04 10.04
62	Упражнения на равновесие	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	15.04
63	Игровые упражнения	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	16.04 17.04.
64	Игровые упражнения с мячом	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	22.04
65	Ползание между предметами	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	23.04 24.04
66	Бег на скорость	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	29.04
67	Упражнения в равновесии	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	30.04
68	Игровые задания в прыжках	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	06.05
69	Координация движений.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии	07.05 08.05
70	Ориентировка в пространстве	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	13.05
71	Игровые задания в прыжках	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	14.05 15.05
72	Ползание между предметами	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	20.05
73	Упражнения в равновесии	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	21.05 22.05
74	Игровое задание с метанием	Упражнять в ходьбе и в прыжках «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием и с прыжками.	27.05
75	Игровые задания в прыжках	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	28.05 29.05
76	Игровые упражнения	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	
Итого: 76 часов			