

Образовательная область «Физическая культура»
Развернутое комплексно-тематическое планирование, содержание психолого-педагогической работы.
(подготовительная группа)

СЕНТЯБРЬ

Задачи	<i>Упражнять:</i> в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием повторов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. <i>Развивать:</i> точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. <i>Повторить упражнения:</i> на перебрасывание мяча и подлезании под шнур; в перелезании через скамейку; прыжки на двух ногах;			
№ занятия темы	1-2 тема: «День знаний. Школа»	3-4 тема: «Признаки осени»	5-6 тема: «Труд людей осенью»	7-8 тема: «День дошкольного работника»
Вводная часть	ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную.	ходьба и бег с различным положением рук.	ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах.	бег до 60 сек; перестроение в колонну по три.
ОРУ	Без предмета	С флажком	С малым мячом	С палкой
Основная часть занятия ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу (расстояние - 3м).	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце - кувырок). 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке) 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние -3м). 3. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки - поворот, приседание и ходьба до конца снаряда.
Подвижные игры	«Чье звено скорее соберется»	«Не оставайся на полу»	«Удочка» «Догони свою пару» (ускорение).	Эстафеты 1. «Дорожка препятствий». 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).
Игры м/п, упр. на расслабление	Пальчиковая гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игра «Я Дрозд»

ОКТАБРЬ

Задачи	<i>Формировать:</i> выполнение прыжка вверх из глубокого приседания. <i>Закреплять:</i> навык ходьбы и бета между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. <i>Упражнять:</i> в сохранении равновесия; прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; переползании на четвереньках с дополнительным заданием. <i>Развивать</i> координацию движений
---------------	--

№ занятия темы	1-3 тема: «Домашние и дикие животные»	3-4 тема: «Разновидности аквариумных рыб»	5-6 тема: «Рукотворный мир, осенняя одежда»	7-8 тема: «Рукотворный мир: мебель, посуда»
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой».	Ходьба и бег в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени.	Ходьба и бег в колонне по одному со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями.	Бег в среднем темпе до 1,5 минут.
ОРУ	Без предмета	С обручем	На гимнастической скамейке	С мячом
Основная часть занятия ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу.	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком.	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове.	1. Передача мяча от груди. 2. Ведение мяча между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 3. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком 4. Прыжки вверх из глубокого приседа.
Подвижные игры	«Волк во рву»	«Щука»	«Охотники и утки»	«Найди свой домик»
Игры м/п, упражнения на расслабление	Глазодвигательная гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Глазодвигательная гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Глазодвигательная гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Глазодвигательная гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.

НОЯБРЬ				
Задачи	<i>Формировать:</i> ходьбу по канату; бросание мешочков в горизонтальную цель; переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. <i>Упражнять:</i> в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей; ползании по скамейке с мешочком на спине; равновесии. <i>Закреплять</i> навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами			
№ занятия темы	1-2 тема: «Моя страна»	3-4 тема: «Мой край. Мой родной город»	5-6 тема: «Неделя театра»	7-8 тема: «День матери. Моя семья»
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами. Перестроение в колонну по два в движении.	Ходьба с выполнением заданий, с ускорением, «змейкой», между предметами	Ходьба с выполнением заданий, с преодолением препятствий, по канату.	Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.
ОРУ	Без предмета	С коротким шнуром	С кубиком	Без предмета

Основная часть занятия ОВД	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через модули полуцилиндры. 3. Эстафета «Мяч водящему» (лови, бросай, беги) 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах из обруча в обруч.	1. Ползание под шнур боком. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние 3 м)	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние 4 м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки за головой. 2. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние 3 м) 3. Прокатывание обруча друг другу.
Подвижные игры	Эстафета: «Быстро передай» (мяч в колонне)	«Мышеловка»	«Перелёт птиц»	Эстафета: «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на правой и левой ноге)
Игры м/п, упражнения на расслабление	Пальчиковая гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Глазодвигательная гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Пальчиковая гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Глазодвигательная гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.

ДЕКАБРЬ				
Задачи	<i>Закреплять навыки и умения:</i> ходьбы с выполнением задания по сигналу; - бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. <i>Развивать</i> координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. <i>Упражнять:</i> в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; переползании по гимнастической скамейке; лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.			
№ занятия темы	1-3 тема: «Зима. Признаки зимы. Зимние виды спорта»	3-4 тема: «Животные Севера»	5-6 тема: «Новый год. Деды морозы разных стран»	7-8 тема: «Рождественские праздники»
Вводная часть	Ходьба с выполнением движений руками, ногами. Бег врассыпную, по сигналу построение в колонну.	Ходьба с выполнением поворота влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Бег врассыпную, по сигналу построение в колонну.	Ходьба с выполнением движений руками, ногами. Бег с преодолением препятствий (6-8 брусков), между модулями.	Ходьба с выполнением поворота в другую сторону по сигналу, «змейкой» Бег с выполнением поворота в другую сторону по сигналу.
ОРУ	В парах	Без предмета	С малым мячом	Без предмета

Основная часть занятия ОВД	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.	1. Прыжки на правой и левой ногах из обруча в обруч. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). 3. Отбивание мяча в ходьбе. 4. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»)	1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Ползание по гимнастической скамейке - «Крокодил» 4. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). 2. Упражнение «Тачки». 3. Ведение мяча в движении. 4. Прыжки через короткую скакалку.
Подвижные игры	«Горелки»	«Бездомный заяц»	«Два Мороза»	«Ловишка, бери ленту»
Игры м/п, упр. на расслабление	Пальчиковая гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Глазодвигательная гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Пальчиковая гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Глазодвигательная гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.

ЯНВАРЬ				
Задачи	<i>Формировать:</i> ходьбу приставным шагом; прыжки на мягком покрытии; метание набивного мяча. <i>Закрепить:</i> перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. <i>Развивать:</i> ловкость и координацию в упражнениях с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. <i>Повторить:</i> упражнения на равновесие на гимнастической стенке;			
№ занятия темы	1-2 тема: «Зима в разных полушариях Земли»	3-4 тема: «Неделя Здоровья»	5-6 тема: «Праздник Хейро»	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно. Бег «змейкой».	Повороты налево, направо. Ходьба в колонне по одному перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой». Бег с поворотом на сигнал.	Повороты налево, направо. Ходьба в колонне по одному в полуприседе, враспынную. Бег с высоким подниманием колен, подскоки,	
ОРУ	С палкой	С кубиком	С малым мячом	

Основная часть занятия ОВД	1.Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2.Подлезание под палку (40 см). 3.Перешагивание через шнур (40 см). 4.Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5.Отбивание мяча правой и левой рукой в движении.	1.Прыжки с разбега (3 шага). 2.Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 3. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием с подлезанием в обруч 4. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове	1.Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3.Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4.Прыжки на левой и правой ноге из обруча в обруч. 5.Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.
Подвижные игры	«Скачет зайчик»	«Охотники и утки»	«Ловля обезьян»
Игры м/п, упр. на расслабление	Глазодвигательная гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Пальчиковая гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Пальчиковая гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.

ФЕВРАЛЬ				
Задачи	<i>Упражнять:</i> в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и бросании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; пролезании между рейками; перебрасывании мяча друг другу. <i>Формировать:</i> ловлю мяча двумя руками; ходьбу и бег по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. <i>Закреплять</i> упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. <i>Развивать</i> ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.			
№ занятия темы	1-2 тема: «Растительный и животный мир Таймыра»	3-4 тема: «Транспорт. ПДД»	5-6 тема: «Моя Родина. День защитника Отечества»	7-8 тема: «Библиотека»
Вводная часть	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура». Перестроение в колонны по два и по три. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин.	Ходьба с изменением направления, между предметами. Перестроение в колонны по два и по три. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин.	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура», врассыпную. Перестроение в колонны по два и по три. Бег в умеренном темпе до 1,5 м.	Ходьба с изменением направления, между предметами. Перестроение в колонны по два и по три. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин.
ОРУ	Без предмета	С палкой	Без предмета	С мячом
Основная часть занятия ОВД	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 модулей полуцилиндров. 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м). 5. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 3. Прыжки на двух ногах через 5-6 модулей полуцилиндров.

Подвижные игры	«Волк во рву»	«Трамвай »	«Не попадись»	«Ловишки в звеньях»
Игры м/п, упр. на расслабление	Пальчиковая гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Глазодвигательная гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Пальчиковая гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Глазодвигательная гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.
МАРТ				
Задачи	<i>Закреплять:</i> навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке. <i>Упражнять:</i> в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча ногами. <i>Развивать:</i> координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании.			
№ занятия темы	1-2 тема: «Мамин день – 8 марта. Мамы все нужны»	3-4 тема: «Ранняя и поздняя весна. Животный и растительный мир весной»	5-6 тема: «Огород на окне»	7-8 тема: «Театральная весна.»
Вводная часть	Ходьба и бег в чередовании (ходьба -10м, бег - 20 м), строевые упражнения, перестроение в колонны по одному и по два в движении, бег до 2,5 мин.	Ходьба и бег в чередовании (ходьба -10м, бег - 20 м), врассыпную; строевые упражнения; Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин.	Ходьба и бег «змейкой», врассыпную; строевые упражнения; Построение в три колонны на счет «раз-два-три»; бег до 3 мин.	Ходьба и бег в чередовании (ходьба -10м, бег - 20 м). Построение в три колонны на счет «раз-два-три»; бег до 3 мин.
ОРУ	С малым мячом	С флажком	С палкой	Без предмета
Основная часть занятия ОВД	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 3.Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом.	1.Прыжки в длину с места. 2.Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3.Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.	1.Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). 2.Пролезание в обруч в парах. 3.Прокатывание обручей друг другу. 4.Вращение обруча на полу.	1.Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе 2.Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом. 3.Лазание по гимнастической стенке изученным способом
Подвижные игры	«Отгадай, чей голосок»	«Шишки, желуди, орехи»	«Волк во рву»	«Воробьи и вороны»
Игры м/п, упр. на расслабление	Пальчиковая гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Глазодвигательная гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Пальчиковая гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Глазодвигательная гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.

АПРЕЛЬ				
Задачи	<i>Формировать:</i> ходьбу парами по ограниченной площади опоры; ходьбу по кругу во встречном направлении. <i>Закреплять:</i> ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноименным способом. <i>Повторить:</i> прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; ходьба по канату с сохранением равновесия. <i>Совершенствовать</i> прыжки в длину с разбега.			
№ занятия тема	1-2 тема: «Неделя дружбы и добра. День смеха и юмора»	3-4 тема: «Космос. Планеты солнечной системы»	5-6 тема: «Животные жарких стран»	7-8 тема: «Мир цветов»
Вводная часть	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному.	Ходьба с ускорением и замедлением движений по сигналу; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу, построение в 2 колонны.	«Улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении. Бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин);	Ходьба с ускорением и замедлением движений по сигналу; «Улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении, бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин);
ОРУ	С малым мячом	С обручем	Без предмета	На гимнастической скамейке
Основная часть занятия ОВД	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Диагностика	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Прыжки через модули полуцилиндры с продвижением вперед. 4. Диагностика	1. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м). 2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине - «Кто быстрее?» 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 4. Диагностика	1. Ходьба боком приставным шагом по канату. 2. Прыжки через скамейку на двух ногах. 3. Ведение мяча между предметами и забрасывание его в корзину. 4. Прыжки в длину с разбега. 5. Диагностика
Подвижные игры	«Кто быстрее докатит обруч» «Мышеловка»	«Солнышко»	«Затейники»	«Третий лишний»
Игры м/п, упр. на расслабление	Пальчиковая гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Глазодвигательная гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Пальчиковая гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Глазодвигательная гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.

МАЙ				
Задачи	<i>Формировать:</i> бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. <i>Упражнять:</i> в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; забрасывании мяча в корзину двумя руками. <i>Повторять:</i> упражнение «Крокодил»; ведение мяча.			
№ занятия тема	1-2 тема: «Праздник весны и труда. Хлеб всему голова»	3-4 тема: «День Победы.»	5-6 тема: «Подводный мир морей и океанов»	7-8 тема: «Путешествие в мир насекомых»

Вводная часть	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения, бег в среднем темпе до 100 м.			
ОРУ	С обручем	С мячом	Без предмета	С палкой
Основная часть занятия ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину. 2. Метание набивного мяча. 3. Лазание под шнур прямо и боком.	1. Бег на скорость (10 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние 4 м); 4. Ведение мяча ногой по прямой.	1. Игровое упражнение «Лови, бросай, беги». 2. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 3. Переползание на двух руках - «Крокодил» 4. Лазанье под шнур прямо и боком.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг 2. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками от груди. 3. Прыжки в длину с разбега. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «по-медвежьи»
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Горелки»	«Воробьи и кошки»	«Совушка»
Игры м/п, упражнения на расслабление	Пальчиковая гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Глазодвигательная гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Пальчиковая гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.	Глазодвигательная гимнастика Успокаивающие дыхательные упр.