

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Предмет	Тема и цели занятий 1-й недели		Тема и цели занятий 2-й недели	Тема и цели занятий 3-й недели	Тема и цели занятий 4-й недели
1	2		3	4	5
Сентябрь	Тема	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
	Цель	<p>Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем. Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Бегите ко мне»</p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; - подпрыгивать на двух ногах на месте. <p><i>Подвижная игра</i> «Догони меня»</p>	<p>Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами. Учить энергично отталкивать мяч двумя руками. <i>Подвижная игра</i> «Мой веселый, звонкий мяч», <i>малоподвижные игры</i> «Найди мяч», «Надувай мяч»</p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать колонной по одному всем составом группы; - подлезать под шнур. <p><i>Подвижная игра</i> «Найди свой домик»</p>

Продолжение табл.

1	2		3	4	5
Октябрь	Тема	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
	Цель	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать по кругу; - сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. <p>Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.</p> <p><i>Подвижная игра «Поезд», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»</i></p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; - при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. <p>Упражнять в прокатывании мячей.</p> <p><i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i></p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; - подлезать под шнур. <p>Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади.</p> <p><i>Подвижная игра «Бежать к флажку», малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?»</i></p>	<p>Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу.</p> <p>Упражнять в ползании на четвереньках. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i></p>
Ноябрь	Тема	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
	Цель	<p>Упражнять в ходьбе и беге.</p> <p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; - мягко приземляться в прыжках. <p><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе колонной по одному; - в прыжках из обруча в обруч. <p>Учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча.</p> <p><i>Подвижная игра «Трамвай»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе колонной по одному; - ловить мяч, брошенный воспитателем и обратно; - ползать на четвереньках 	<p>Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках.</p> <p>Упражнять: - в ходьбе по уменьшенной площади.</p> <p><i>Подвижная игра «Найди свой домик»</i></p>
Декабрь	Тема	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
	Цель	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать в рассыпную, используя всю площадь зала; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. 	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать по кругу; - мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. <p>Упражнять в прокатывании мяча.</p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать в рассыпную; - катать мяч друг другу, выдерживая направление; - подползать под дугу. 	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать по кругу; - подлезать под шнур, не касаясь руками; - сохранять равновесие при ходьбе по доске.

Продолжение табл.

1	2		3	4	5
		Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. <i>Подвижная игра «Наседка и цыплята», малоподвижная игра «Лошадки»</i>	<i>Подвижная игра «Поезд»</i>	<i>Подвижная игра «Птички и птенчики»</i>	<i>Подвижная игра «Воробышки и кот», малоподвижная игра «Каравай»</i>
Январь	Тема	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
	Цель	Познакомить: - с перестроением и ходьбой парами; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске. Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед. <i>Подвижная игра «Кролики»</i>	Учить: - ходить и бегать в рассыпную при прыгивании; - мягкому приземлению на полусогнутые ноги; - прокатывать мяч вокруг предмета. <i>Подвижные игры «Трамвай», «Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?»</i>	Упражнять: - в ходьбе парами и беге в рассыпную; - прокатывать мяч друг другу; - подлезать под дугу, не касаясь руками пола. <i>Подвижная игра «Найди свой цвет»</i>	Упражнять: - в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; - подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i>
Февраль	Тема	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
	Цель	Упражнять: - в ходьбе и беге в рассыпную; - прыжках из обруча в обруч. Учить ходить переменными шагами через шнур. <i>Подвижная игра «Птички в гнездышке»</i>	Упражнять: - в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; - прокатывании мяча друг другу. Учить приземляться на полусогнутые ноги при прыгивании. <i>Подвижная игра «Воробышки и кот»</i>	Упражнять: - в ходьбе переменным шагом через шнуры; - в беге в рассыпную; - бросать мяч через шнур; - подлезать под шнуром, не касаясь руками пола. <i>Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»</i>	Упражнять: - в ходьбе колонной по одному, выполняя задания; - в беге в рассыпную; - пролезать в обруч, не касаясь руками пола; - сохранять равновесие при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра «Кролики»</i>
Март	Тема	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
	Цель	Учить: - ходить и бегать по кругу;	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге в рассыпную.	Упражнять: - в ходьбе и беге по кругу;	Упражнять: - в ходьбе парами;

1	2		3	4	5
		<ul style="list-style-type: none"> - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; - мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед 	<p>Познакомить с прыжками в длину с места. Учить прокатывать мяч между предметами</p>	<ul style="list-style-type: none"> - в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Учить бросать мяч о землю и ловить двумя руками 	<ul style="list-style-type: none"> - в беге врассыпную; - в ходьбе с перешагиванием через брусок. <p>Учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу</p>
Апрель	Тема	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
	Цель	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; - в прыжках в длину с места <p><i>Подвижная игра «Курочка-хохлатка», малоподвижная игра «Где цыпленок?»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить колонной по одному; - бегать врассыпную; - в прыжках с места. <p>Продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол. <i>Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Пройди тихо»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать врассыпную; - бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; - ползать по доске. <p><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе и беге колонной по одному; - влезать на наклонную лесенку; - в ходьбе по доске, формируя правильную осанку. <p><i>Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»</i></p>
Май	Тема	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
	Цель	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать по кругу; - сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; - в перепрыгивании через шнур. <p><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Найди цыпленка»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать врассыпную; - в подбрасывании мяча; - учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места. <p><i>Подвижная игра «Огуречик, огуречик», малоподвижная игра «Угадай, кто позвал»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу; - бегать врассыпную; - учить подбрасывать мяч вверх и ловить его; - в ползании по скамейке на ладонях и коленях. <p><i>Подвижная игра «Воробушки икот»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную; - в равновесии. <p>Закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек.</p> <p><i>Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Каравай»</i></p>

Игровая деятельность детей на физкультурных занятиях

Месяц	Название игры	Задачи
1	2	3
Сентябрь	«Бегите ко мне»	1. Учить начинать ходьбу по сигналу. 2. Развивать равновесие - учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий)
	«Догони меня»	3. Учить ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал. 4. Развивать умение ползать
	«В гости к куклам»	5. Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. 6. Приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание
	«Бегите ко мне»	7. Учить подлезать под веревку, бросать предмет вдаль правой и левой рукой. 8. Развивать умение бегать в определенном направлении
Октябрь	«Бегите ко мне»	1. Учить лазать по гимнастической стенке, ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч. 2. Совершенствовать бег в определенном направлении. 3. Упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолевать робость. 4. Развивать чувство равновесия
	«Догони мяч»	5. Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах. 6. Учить бросать предмет в горизонтальную цель, ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками. 7. Упражнять в ползании на четвереньках. 8. Совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении
	«Через ручеек»	9. Учить прыгать в длину с места, ходить парами в определенном направлении. 10. Приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений
	«Солнышко и дождик»	11. Учить ходить по наклонной доске, бросать и ловить мяч. 12. Упражнять в метании вдаль от груди. 13. Воспитывать выдержку. 14. Приучать согласовывать движения с движениями других детей
Ноябрь	«Догони меня». «Догони мяч». «Солнышко и дождик». «Воробышки и автомобиль»	1. Упражнять в прыжке в длину с места, в бросании вдаль правой и левой рукой, в ползании на четвереньках, в ходьбе по наклонной доске, в ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке. 2. Учить переступать через препятствия, ходить по кругу, взявшись за руки, ходить на носочках, катать мяч, ходить в разных направлениях, не наталкиваясь. 3. Закреплять умение реагировать на сигнал. 4. Развивать ловкость и координацию движений

1	2	3
Декабрь	«Поезд». «Самолеты». «Пузырь». «Птички в гнездышках»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать вдаль левой и правой рукой, ползать по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений, формировать умение бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми, лазать по гимнастической стенке, согласовывать свои движения с движениями товарищей. 2. Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, друг за другом со сменой направления. 3. Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия. 4. Закреплять умение ползать и подлезать под веревку. 5. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми
Январь	«Догони меня». «Воробышки и автомобиль». «Птички в гнездышках». «Жуки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приучать соблюдать направление при катании мяча, формировать умение выполнять задание самостоятельно. 2. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. 3. Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, прыжок в длину с места. 4. Учить ползать по гимнастической скамейке, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), прыгать в глубину, катать мяч друг другу, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, учить умению ориентироваться в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал. 5. Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному. 6. Развивать чувство равновесия и координацию движений
Февраль	«Воробышки и автомобиль». «Кошка и мышки». «Догоните меня». «Поезд»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить катать мяч в цель, прыжкам в длину, ходьбе по наклонной доске, по гимнастической скамейке, подпрыгивать, способствовать развитию координации движения, учить быть дружными, помогать друг другу. 2. Совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание. 3. Упражнять в ползании и подлезании под рейку, бросании и ловле мяча, в ползании по гимнастической скамейке. 4. Способствовать развитию глазомера и воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия
Март	«Кошка и мышка». «Пузырь». «Солнышко и дождик». «Мой веселый, звонкий мяч»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить метанию на дальность двумя руками из-за головы и катанию мяча в воротца, сохранять направление при метании и катании мячей, ходить парами, ходьбе по наклонной доске, метанию на дальность правой и левой рукой, ползанию на четвереньках и подлезанию под веревку (рейку), бросать и ловить мяч, дружно играть, помогать друг другу, прыгать с высоты, умению сохранять определенное направление при броске предметов.

Окончание табл.

1	2	3
		<ol style="list-style-type: none">2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее, в прыжках в длину с места, в ползании по гимнастической скамейке.3. Развивать координацию движений.4. Способствовать развитию ловкости, преодолению робости
Апрель	«Пузырь». «Воробышки и автомобиль». «Солнышко и дождик». «Птички в гнездышках»	<ol style="list-style-type: none">1. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину.2. Учить бросать и ловить мяч, ползать с подлезанием, дружно играть и быстро реагировать на сигнал, бросать мяч вверх и вперед, соразмерять бросок с расстоянием до цели.3. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.4. Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель, метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, ходьбу по наклонной доске, ползание по гимнастической скамейке.5. Развивать умение бросать предмет в определенном направлении
Май	«Пузырь». «Солнышко и дождик». «Мой веселый, звонкий мяч». «Воробышки и автомобиль»	<ol style="list-style-type: none">1. Закреплять умение ходить по наклонной доске, катать мяч.2. Совершенствовать прыжок в длину с места, метание вдаль одной рукой, ходьбу по гимнастической скамейке, ползание и подлезание под дугу.3. Учить метанию вдаль из-за головы, согласовывать свои движения с движениями других детей.4. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке.5. Способствовать развитию координации движений, ориентировке в пространстве, воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности.6. Развивать чувство равновесия и глазомер