***Муниципальное автономное дошкольное образовательное***

***учреждение детский сад № 2 комбинированного вида***

***городского округа город Нефтекамск***

***Республики Башкортостан***

***Календарное планирование***

***по физическому воспитанию***

**2 младшая группа**

**Выполнила инструктор по физической культуре**

**Гилязетдинова Р.А.**

*Содержание занятия – каждое второе занятие в неделю проводится аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в ос­новных движениях. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в раз­личные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.*

*Вводная ходьба – 2 мин.*

*ОРУ – 3 мин.*

*ОВД – 5 мин.*

*Подвижные игры – 3 мин.*

*Малоподвижные игры – 2мин.*

*Итого – 15 мин.*

**2 младшая группа**

**Сентябрь.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Программное****содержание** | **Части занятий** |
| **Вводная** | **Основная** | **Заключи****тельная** |
| **Вводная** **ходьба** | **ОРУ** | **ОВД** | **Подвижные игры** | **Малоподвижные игры** |
| **1****З****А****Н****Я****Т****И****Е****2****З****А****Н****Я****Т****И****Е** **3** **З****А****Н****Я****Т****И****Е** **4** **З****А****Н****Я****Т****И****Е** | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие, развивать двигательную активность, воспитывать положительные эмоции **Оборудование:**2 канатаУпражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем, закрепить умение ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие подпрыгивать на двух ногах на месте, развивать ловкость, быстроту реакций, воспитывать положительное отношение к занятиям по физкультуре**Оборудование:**2 канатаОзнакомить детей с ходь­бой и бегом в колонне не­большими группами. Учить энергично отталки­вать мяч двумя руками.  Развивать двигательную активность, воспитывать желание заниматься физкультурой.**Оборудование:**мячи на полгруппыУпражнять детей в ходь­бе и беге в колонне не­большими группами. Закреплять умение энергично отталки­вать мяч двумя руками. Развивать двигательную активность, воспитывать желание заниматься физкультурой.**Оборудование:**мячи на полгруппы | ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателемХодьба и бег всей группой за воспитателем, прыжки на месте, ходьба на носочках, лёгкий бегХодьба и бег в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, на носках, прыжки на месте построение в кругуХодьба и бег в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, на носках, прыжки на месте построение в кругу | 1.И.п.- стоя ноги на ш.с., руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперёд-назад, вернуться в и.п. 5раз2.И.п.- стоя, ноги на ш.с., руки на поясе. Присесть, охватить колени обеими руками, встать, вернуться в и.п. 4раз3.И.п.- сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперёд, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п.5раз4.. И.п.- лёжа на животе, руки вдоль туловища, с опорой о пол. Медленное сгибание и разгибания ног. 6 раз1. И.п. – стоя ноги на ш.с, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, и.п. 2. И.п. – стоя ноги на ш. с, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперёд, встать, и.п.3. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево).4. И.п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, и.п.1.И.п.- стоя ноги на ш.с., руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперёд-назад, вернуться в и.п. 5раз2.И.п.- стоя, ноги на ш.с., руки на поясе. Присесть, охватить колени обеими руками, встать, вернуться в и.п. 4раз3.И.п.- сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперёд, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п.5раз4. И.п.- лёжа на животе, руки вдоль туловища, с опорой о пол. Медленное сгибание и разгибания ног. 6 раз**ОРУ ( без предметов)**1. И.п. – стоя ноги на ш.с, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, и.п. 2. И.п. – стоя ноги на ш. с, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперёд, встать, и.п.3. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево).4. И.п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, и.п. | 1**) Ходьба и бег между двумя линиями** (расстояние 25 см). из шнуров вдоль зала воспитатель выкладывает дорожки длиной 2,5 – 3 м. расстояние между дорожками не менее 3м. «дождик кончился, выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдём по дорожке, чтобы не замочить ноги, вот так» - показ. 2 раза 1**) Ходьба и бег между двумя линиями** (расстояние 25 см). из шнуров вдоль зала**2)Прыжки на двух ногах на месте** 2-3 раза. Воспитатель берёт большой мяч и показывает детям, как он хорошо прыгает (отбивая его об пол). Дети переходят от одной игрушки к другой и продолжают прыгать**Катание мячей друг другу (R – 1м).** воспитатель раскладывает две рейки – шнура на расстоянии 1 м. 1 подгруппа - дети садятся так, чтобы не мешать друг другу. 2 подгруппа садятся напротив первой, так чтобы каждый ребёнок имел себе пару. Показ воспитателя: «Я делаю руки совочком и сильно отталкиваю мяч вперёд Саше, а он покатит его ко мне» 6-8 раз**Катание мячей друг другу (R – 1м).** воспитатель раскладывает две рейки – шнура на расстоянии 1 м. 1 подгруппа - дети садятся так, чтобы не мешать друг другу. 2 подгруппа садятся напротив первой, так чтобы каждый ребёнок имел себе пару. Показ воспитателя: «Я делаю руки совочком и сильно отталкиваю мяч вперёд Саше, а он покатит его ко мне» 6-8 раз | **«Бегите ко мне**» - умение действовать о сигналу воспитателя, бегать в прямом направлении, одновременно всей группой. Дети стоят у стены, не мешая друг другу, воспитатель на противоположной стороне: «Лужи высохли, бегите ко мне, все, все бегите!». 4 раза**«Бегите ко мне»** - умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом направлении, одновременно всей группой. Дети стоят у стены, не мешая друг другу, воспитатель на противоположной стороне: «Лужи высохли, бегите ко мне, все, все бегите!». 4 раза**Догони мяч»** - воспитатель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. (3раза).Вариант игры: можно приготовить мячи по количеству детей. Дети сами катят и догоняют мячи. Воспитывать умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом направлении.**Догони мяч»** - воспитатель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. (3раза).Вариант игры: можно приготовить мячи по количеству детей. Дети сами катят и догоняют мячи. Воспитывать умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом направлении. | Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у воспитателя мишка.**М-п игра «Подуй на пёрышко**». Вдох через нос.Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у воспитателя мишка.**М-п игра «Подуй на пёрышко**». Вдох через нос.**Игра- имитация**«Мой весёлый мяч», м-п игра «Найди мяч»Ходьба колонной по одному за воспитателем**м-п игра «Найди мяч»**Ходьба колонной по одному за воспитателем |

***Муниципальное автономное дошкольное образовательное***

***учреждение детский сад № 2 комбинированного вида***

***городского округа город Нефтекамск***

***Республики Башкортостан***

***Календарное планирование***

***по физическому воспитанию***

**средняя группа**

**Выполнила инструктор по физической культуре**

**Гилязетдинова Р.А.**

*Содержание занятия – каждое второе занятие в неделю проводится аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в ос­новных движениях. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в раз­личные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.*

*Вводная ходьба – 2 мин.*

*ОРУ – 5 мин.*

*ОВД – 5 мин.*

*Подвижные игры – 4 мин.*

*Малоподвижные игры – 2 мин.*

*Итого – 20 мин.*

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****зан.** | **Программное содержание****Пособия** | **Части занятий** |
| **Вводная**  | **Основная**  | **Заключительная**  |
| **Вводная** **ходьба** | **ОРУ** | **Доз.** | **ОВД** | **Подвижные****игры** | **Малоподвижные****игры** |
| **1 занятие** | **Задачи:** учитьдетей 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**Оборудование:** 2 гимнастические скамейки (высота 30см, ширина 20см), 2 куба (или кегли), по 2 косички (длина 75-80см) по числу детей  | 1.Ходьба в колонне по одному. 2. Ходьба, перешагивая через шнуры (40см). 3.Бег с перепрыгиванием через шнуры (60см). 4.Ходьба и бег чередуются. | ***с косичкой***1.И.п. – стоя ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, вверх, вниз, в и.п.2.И.п. – ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, в и.п.3.И.п. – стоя на коленях, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые, в и.п. 4.И.п. – сидя ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, в и.п. 5.И.п. – стоя ноги вместе, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах | 5-6 раз5-7 разпо 3 раза5-6 раз10-12  | 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, руки в стороны, встать и пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (3-4 раза)2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (до кубика) на расстояние 3м (3-4 раза) | **«Кот и мыши»**На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50см от уровня пола шнуром – это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота).***Кот мышей сторожит, притворился, будто спит!***Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную.**Тише, мыши, не шумите****И кота не разбудите!**Дети- «мыши» легко, старясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд ***«Кот проснулся»***Водящий – «кот» кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть). Игра повторяется 5 раз | Ходьба в колонне по одному «за котом», на носках, как «мышки» |
| **2 занятие**  | **Задачи:** продолжать учитьдетей 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**Оборудование:**2 гимнастические скамейки (высота 30см, ширина 20см), 2 куба (или кегли), по 2 косички (длина 75-80см) по числу детей | 1.Ходьба в колонне по одному. 2.Ходьба, перешагивая через шнуры (40см). 3.Бег с перепрыгиванием через шнуры (60см). 4.Ходьба и бег чередуются. | ***с косичкой***1.И.п. – стоя ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, вверх, вниз, в и.п.2.И.п. – ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, в и.п.3.И.п. – стоя на коленях, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые, в и.п. 4.И.п. – сидя ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, в и.п. 5.И.п. – стоя ноги вместе, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах | 5-6 раз5-7 разпо 3 раза5-6 раз10-12  | 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке (высота=35см, ширина 20см) с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза) 2.Прыжки на двух ногах до косички (расстояние 3м), перепрыгнуть и пройти дальше (3-4 раза)  | **«Кот и мыши»**На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50см от уровня пола шнуром – это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота).***Кот мышей сторожит, притворился, будто спит!***Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную.**Тише, мыши, не шумите****И кота не разбудите!**Дети- «мыши» легко, старясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд ***«Кот проснулся»***Водящий – «кот» кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть). Игра повторяется 5 раз | Ходьба в колонне по одному «за котом», на носках, как «мышки» |
|  **3 занятие** | **Задачи:** учитьдетей в перебрасывании мяча через шнур двумя руками; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры**Оборудование:** шнур (8-10м), 2 коротких шнура (75-80см), мячи (диаметр 20-25 см), 2 кегли  | 1.Ходьба и бег в колонне по одному. 2.Ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20см) | ***Игровые упражнения*****1.«Мяч через шнур».**На середине площадки между двумя стойками натягивается шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка. Дети двумя шеренгами располагаются по одной стороне от шнура. В руках у детей первой шеренги большие мячи. Предлагается детям первой шеренги встать у обозначенной линии (на 2м от шнура) и по сигналу «бросили» - дети перебрасывают мяч через шнур, затем бегут за ним и передают детям второй шеренги**2. «Кто быстрее до кегли»**На одной стороне площадки обозначается линия «старта» (2 шнура). На другой стороне на расстоянии 3м ставятся в одну линию два предмета на расстоянии 0,5м. Дети одной подгруппы прыгают парами на двух ногах до предмета, соревнуясь, кто быстрее преодолеет дистанцию **3. «Подбрось - поймай**»Дети другой подгруппы, у кого остались мячи после перебрасывания их через шнур, свободно расположившись на площадке, играют с ними (подбрасывают, ловят двумя руками, бросают о землю и т.д.) Через некоторое время подается команда, и дети меняются местами. 3-4 раза каждая подгруппа  | **«Найди свой цвет»** | Ходьба в колонне по одному  |

 ***Муниципальное автономное дошкольное образовательное***

***учреждение детский сад № 2 комбинированного вида***

***городского округа город Нефтекамск***

***Республики Башкортостан***

***Календарное планирование***

***по физическому воспитанию***

**старшая группа**

**Выполнила инструктор по физической культуре**

**Гилязетдинова Рузиля Ахатовна**

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 занятие** | **Задачи.** Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упраж­нять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.**Оборудование.** Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки. | 1.Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения2. Перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу - перестроение в колонну по два. 3.Ходьба в колонне по два3. Бег врассыпную, ходьба врассыпную.4. Ходьба в колонне по одному5. Бег в умеренном темпе до 1 мин. | 1. *И. п.:* о.с., руки на поясе. 1— шаг вправо,руки через стороны вверх; 2 — вернуться в и.п. То же влево
2. *И. п.:* ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо,левую руку за голову; 2— вернуться в и.п. То же в другую сторону

3.*И. п.:* о.с, руки на поясе. 1-2—присесть, руки вынести вперед; 3-4- вернуться в и.п.1. *И. п.:* сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые).1-поднять вверх-вперед прямые ноги - «угол» (плечи не про­валивать); 2-верн. в и.п.
2. *И. п.:* стоя на коленях, руки на поясе. 1- поворот тулови­ща вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2—верн.в и.п.; 3-4 - то же к левой ноге.

6.*И. п.:* лежа на спине, руки за головой. 1-поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2- вернуться в и.п.; 3-4=то же другой ногой .7.*И. п.:* о.с., руки на поясе. На счет 1-4-прыжки на правой ноге; на счет 5-8-прыжки на левой ноге; 9 -11-пауза, 12- прыжки на двух ногах.  | 3-4 раза4-6 раз4-6 раз5-6 раз6 раз6-8 раз2-3 раза | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза).
2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на рас­стоянии 50 см один qt другого (4—5 шт.) — 2—3 раза.
3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскет­больного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.
 | ***«Перелет птиц»***На одном конце зала нахо­дятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.),— это деревья.По сигналу взрослого: *«Птицы улетают!»* — дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: *«Буря!»* — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда взрослый произнесет: *«Буря прекра.сь!»-*дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры педагог в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске. | ***«Найди и промолчи»*** Заранее прячется какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто уви­дел, подходит и тихонько говорит. Когда боль­шинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 занятие** | **Задачи.** Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упраж­нять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.**Оборудование.** Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки. | 1.Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения2. Перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу - перестроение в колонну по два. 3.Ходьба в колонне по два3. Бег врассыпную, ходьба врассыпную.4. Ходьба в колонне по одному5. Бег в умеренном темпе до 1 мин. | *1. И. п.:* основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо,руки через стороны вверх; 2 — вернуться в и.п. То же влево *2.И. п.:* ноги врозь, руки на поясе. 1—наклон вправо,левую руку за голову; 2— вернуться в и.п. То же в другую сторону 3.*И. п.:* основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть,руки вынести вперед; 3—4— вернуться в и.п.*4.И. п.:* сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые).1-поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не про­валивать); 2— вернуться в и.п.*5.И. п.:* стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот тулови­ща вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернутьсяи и.п.; 3—4 — то же к левой ноге.6.*И. п.:* лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правуюпрямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в и.п.; 3—4— то же другой ногой .7.*И. п.:* основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4—прыжки на правой ноге; на счет 5—8— прыжки на левой ноге;9 –11-пауза, 12— прыжки на двух ногах.  | 3-4 раза4-6 раз4-6 раз5-6 раз6 раз6-8 раз2-3 раза | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстояниитрех (приставных) шагов ребенка (2—3 раза).
2. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым илевым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см (2—3 раза).
3. Передача мяча двумя руками от груди из исходного поло­жения — ноги на ширине плеч (8—10 раз).
 | ***«Перелет птиц»***На одном конце зала нахо­дятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.),— это деревья.По сигналу взрослого: *«Птицы улетают!»* — дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: *«Буря!»* — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда взрослый произнесет: *«Буря прекратилась!»-*дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры педагог в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске. | ***«Найди и промолчи»*** Заранее прячется какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто уви­дел, подходит и тихонько говорит. Когда боль­шинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному. |

 ***Муниципальное автономное дошкольное образовательное***

***учреждение детский сад № 2 комбинированного вида***

***городского округа город Нефтекамск***

***Республики Башкортостан***

***Календарное планирование***

***по физическому воспитанию***

**подготовительная группа**

**Выполнила инструктор по физической культуре**

**Гилязетдинова Рузиля Ахатовна**